RECOVERY KERNEL

Serija "Intelligence na plesnom podiju".

POMAKNITE

Vodič za festivale i klubove.

Spustite telefon. Već znate gdje se nalazite.

Nije potrebna formalna instruktora plesa.

Bez točaka visine. Bez leptira u vjetrenjači. Bez ponovnih izvedbi MTV-a s "mall-kosa".

Osnova. Mapa procesa (BPM). Pozajmljeni pokreti iz tanga i cha-che. I jedan jedini pravilo koji sve popravlja.

Zašto postoji ovaj vodič.

THE CENTURION – Droge vas ne čine boljim plesačem. One vas samo navode da vam nije važno što niste dobri.

Dvije stvari mogu uništiti atmosferu na plesnom podiju za one koji ne koriste supstance. Prva je telefon. Druga je privatno uvjerenje da svi ostali znaju kako se pleše, a oni ne.

Oba problema su riješivi. Problem s telefonom je riješiv ako znate kako pravilno koristiti ruke. Problem sa uvjerljivošću je riješiv ako shvatite da većina ljudi na plesnom podu radi samo tri stvari i naziva to "plesom" - a da te tri stvari, kada se izvode namjerno i u skladu s glazbom, suviše više nego dovoljno za stvarne pokrete.

Droge ne rješavaju problem nedostatka vještina kretanja. One rješavaju problem nedostatka brige zbog toga što nemate te vještine. Ovo je farmakološka realnost socijalne inhibicije uzrokovane MDMA-om i smirivanja kortikolimbnog sustava uzrokovanog alkoholom. Samouvjerenost koja čini da se plesno podijelo osjeća kao audicija nestaje uz utjecaj supstanci, a vraća se s treznošću. Pristup "Recovery Kernel": pružiti tijelu stvarne alate kako bi samouvjerenost imala što manje razloga za djelovanje.

Problem dosade je također vrlo stvaran. Postoji specifična vrsta dosade – čekanje između vrhunaca, čekanje da se energija publike razvije, čekanje da osoba s druge strane prostorije pogleda – gdje telefon ili supstanca postaju standardno rješenje.

Ples je još jedan odgovor. Aktivna fizička interakcija s glazbom je zaista zanimljivija od korištenja telefona. Ovaj vodič daje toj interakciji strukturu.

SECTION 0

PRIJE NOŠTO POČNETE PLESATI: UPOZNAJTE OKOLNU SREDIŠTE.

Zračna šetnja · Kisik i CO_2 · Hidratacija · Stanice za odmor · Kolone.

Odmjerite prostor prije nego što ga zauzmete.

Pet minuta orijentacije po dolasku može uštedjeti sat vremena problema kasnije. Znajte gdje je zrak. Znajte gdje je voda. Znajte kamo ići kada tijelo treba nešto što glazba ne može pružiti.

Protokol dolaska: Prvo obiđite prostoriju.

THE CENTURION - Svaki pilot provjerava zrakoplov prije polijetanja. Svaki pomorac provjerava karte. Održavajte pregled prostora.

Prva stvar koju treba učiniti po dolasku na bilo koji festival, u klub ili na događaj je da ne idete odmah za barom, ne tražite mjesto za ples i ne provjeravate tko nastupa. Umjesto toga, prošetajte perimetrom prostora s ciljem. To traje pet minuta. Pruža informacije koje će biti nedostupne ili puno teže prikupiti kada se prostor napuni, kada se smanji osvjetljenje i kada se promijeni stanje tijela.

Ovo nije paranoja. Ovo je orijentacija – isto što i svaki iskusan putnik radi u novom hotelu, svaki pilot prije polijetanja, svaki pomorac prije napuštanja luke. Poznajte geografiju prije nego što vam bude hitno potrebno da se po njoj krećete.

Petočlani orijentacijski obilazak.

Točka.	Što pronaći i zapamtiti?	Zašto je to specifično važno?
1. Hitne izlazne staze.	Izbrojite ih. Zabilježite njihove lokacije u odnosu na vašu vjerojatnu poziciju na plesnom podu. S obzirom na to da bi ih	U hitnoj situaciji u gužvi – požaru, panici, gušenju – prirodan pokret je prema

	trebalo biti najmanje dvije vidljive s bilo koje točke na glavnom podu. Zabilježite jesu li opremljeni alarmom (jeste), što znači da njihova upotreba nije planirana u situacijama koje nisu hitne - ali je važno znati gdje se nalaze.	ulazu. Ulaz je najopasnije mjesto kamo se treba ići. Poznavanje alternativnih izlaznih vrata razlika je između reakcije mase i vaše odluke.
2. Medicinska/prva pomoć stanica.	Obično se nalazi u blizini glavnog ulaza, blizu prostorije za opuštanje ili je jasno obilježena. Na velikim festivalima to može biti šator ili označeno područje. U klubovima je često osobljem hitne pomoći, zaposlenim od strane promotora, obezbijeđeno u blizini ulaza. Zapamtite lokaciju čak i ako nikada ne planirate da je koristite.	Ako netko s vama ili vi sami trebate medicinsku pomoć, put do medicinske stanice kroz prenatrpavano mjesto nije pravo vrijeme za početak potrage. Pronađite je kada je prostor miran i kada ste trijezni.
3. Hidratacija.	Besplatna voda: U Velikoj Britaniji, objekti su zakonski obvezni osigurati besplatnu vodu. Većina glavnih pozornica na festivalima ima postaje za vodu. Znajte gdje se nalazi bar koji nudi vodu – točnije, koji je to bar, a ne samo "bar". Provjerite postoje li besplatni vodovodi (uobičajeni su na festivalima u Velikoj Britaniji, ali manje su česti u Europi). Saznajte duljinu reda u različitim vremenskim intervalima tijekom noći (značajno se povećava nakon ponoći).	Pijući elektrolite u količini od 500 ml na sat tijekom plesa, morat ćete više puta posjetiti mjesto za hidrataciju. Poznavanje najbržeg puta od vaše omiljene pozicije na plesnom podu do vode je praktičan proračun koji postaje istinski važan nakon tri sata.
4. Kupaonica.	Glavne kupaonice i sve sekundarne kupaonice. Klubovi često imaju kupaonice na više razina ili na različitim lokacijama - od kojih većinu ljudi koristi samo jednu, što znači da je druga skupina gotovo uvijek manje frekventirana. Poznajte obje. Znajte kako doći do njih iz plesnog parka u mraku, kada je lokal pun, kada je glazba glasna i orijentacija je teža.	MDMA povećava osjećaj hitnosti. GHB može utjecati na osjetljivost mokraćnog mjehura. Stimulansi također mogu izazvati osjećaj hitnosti. Poznavanje lokacije kupaonice kada još nije urgentno znači da ne morate navigirati kroz gusto, tamno mjesto u promijenjenom stanju svijesti, tražeći znak koji možda ne možete pročitati.
5. Mjesta za sjedenje / odmor.	Prostor za opuštanje, ako postoji. Vanjski prostor za pušenje (često najhladnije i najmanje gužvano mjesto u bilo kojem prostoru). Svako sjedište smješteno uz rubove prostora. Polukružne platforme, stepenice ili	U dijelu 6 vodiča za ples: intenzivni koraci u ritmu od 150 BPM sagorijevaju 450–600 kalorija na sat. Tijelo će trebati odmor. Znanje gdje otići prije

	druge površine koje pružaju mjesto za sjedenje. Prostori s najboljom ventilacijom (blizu uređaja za klimatizaciju, blizu vrata koja vode u druge prostore, blizu vanjskih zidova).	nego što ta potreba postane hitna sprječava dezorientiranu šetnju kroz prenatrpavan klub u vrijeme najveće gužve, tražeći mjesto za sjediti.

Čitanje kapaciteta i gustoće gužve.

Dio obilaska prostora uključuje bilježenje trenutne gustoće publike i procjenu gdje će ona biti za dva, četiri i šest sati. To utječe na to gdje ćete se pozicionirati na plesnom podu tijekom cijelog događaja – a postoji i izravni fiziološki razlog za to, osim praktičnog.

Gustina ljudi.	Što to izgleda.	Što to fiziološki znači?
Razrijeđeno - rano dolazak ili velika lokacija u odnosu na broj posjetitelja.	Možete ispružiti obje ruke bez dodirivanja bilo koga. Između grupa postoji jasan prostor na podu.	Optimalna. Potpuna sloboda kretanja. Maksimalna ventilacija oko vašeg tijela. Podij je najdostupniji i najugodniji na ovoj gustoći. Zato se isplati doći ranije i zauzeti dobro mjesto.
Ugodno – prostor koji doseže svoju optimalnu gustoću posjetitelja.	Održavajte razmak od jedne dužine ruke između vas i najbliže osobe koja nije član vaše grupe. Možete se slobodno kretati, ali ste svjesni prisustva drugih osoba.	Kretanje je moguće u svim smjerovima. Koncentracija CO_2 je normalna. Temperatura je pod kontrolom. Ovo je ciljana gustoća za dobar san.
Pun – prostor je na ili blizu maksimalnog kapaciteta.	Ljudi stoje rame uz rame. Kretanje je moguće, ali ograničeno protokom mase i osobnom odlukom. Možete osjetiti toplinu tijela ljudi koji su odmah oko vas.	Razina CO_2 počinje rasti. Regulacija temperature postaje teža. Rječnik pokreta se sužava na ono što prostor dopušta - mali koraci, a ne veliki. Ako većimate takvu gustoću kada stignete: pronađite rubove, pronađite protok zraka, pronađite svoj prostor prije nego što krenete prema središtu.
Gustina usitnavanja – iznad sigurne granice.	Ne možete slobodno podići ruke. Mase se kreću kao jedna cjelina. Osjećate pritisak iz više smjerova istovremeno.	Opasno. Razina CO_2 je značajno povišena. Regulacija temperature prestaje funkcionirati. Ne stavljajte svoju težinu u središte. Premjestite se na rubove, približite se izlazima ili evakuirajte se. Ova

		koncentracija u lošoj lokaciji s lošenom ventilacijom predstavlja medicinski problem koji je samo pitanje vremena.

Pitanje kisika/CO_2: Zašto gustoća ljudi utječe na to kako se osjećate.

THE CENTURION - Glavobolja nije uvijek uzrokovana supstancama. Ponekad je uzrok zrak.

Normalni zrak sadrži otprilike 0,04% ugljičnog dioksida (400 dijelova na milijun). U dobro ventiliranom prostoru, razina CO_2 ostaje blizu ove vrijednosti bez obzira na veličinu publike. U loše ventiliranim zatvorenim prostorima - posebno u podrumskim prostorima, sobama s niskim stropovima ili bilo kojem prostoru gdje cirkulacija zraka nije adekvatno dizajnirana za broj prisutnih osoba - CO_2 se nagomilava zbog izdisanja publike.

Razina CO_2.	Gdje se ovo događa na događajima?	Što se događa s tijelom?
400–800 ppm (normalni vanjski zrak / dobro prozračeno okruženje)	Vanjske pozornice na festivalima. Unutarnji prostori s odgovarajućom ventilacijom. Blizu vrata i vanjskih zidova. Blizu DJ pultu (obično bolje prozračeno po dizajnu).	Normalno. Bez utjecaja na kognitivne funkcije ili fiziologiju specifično uzrokovanih CO_2.
800–2000 ppm (zatvoreni prostori).	Bilo koja zatvorena prostorija s punom gužvom i umjerenom ventilacijom. Većina klubova tijekom vrhunskog vremena na središnjem dijelu plesnog podija.	Kod koncentracije od 1000 ppm: dokumentirani su blagi kognitivni učinci u kontroliranim studijama – nešto sporije donošenje odluka. Kod koncentracije od 1500–2000 ppm: povećana osjetljivost na glavobolju, blaga povećanja umora. Ovi učinci su suptilni, ali se pojačavaju u kombinaciji s dehidracijom, visokom temperaturom i izloženošću supstancama.
2000–5000 ppm (loša ventilacija, gusta gužva)	Prostorije u podrumima, kada su pune kapaciteta. Prostorije s lošom ventilacijom. Sredina vrlo guste gužve na zatvorenim događajima. Svaki prostor gdje se vidi kondenzacija na zidovima ili stropu zbog vlage iz zraka.	Bolovi u glavi koji se pojavljuju brže nego što se očekuje. Gubitak ravnoteže koji djeluje nesrazmjerno. Oštećeno rasuđivanje koje se čini drugačijim od učinaka supstanci. Povećana frekvencija disanja. Umor koji nastupa ranije nego što fizička aktivnost opravdava. Ovi simptomi su često pripisani supstancama – možda je uzrok zrak.

5000+ ppm (opasno - rijetko, ali moguće)	Loše ventilirani mali prostori, posebno podrumski prostori koji su pretrpani ljudima. To nije česta pojava na događajima koje organiziraju profesionalci, ali je dokumentirano na nelegalnim ili nepravilno organiziranim manifestacijama.	Značajna vrtoglavica, poteškoće s disanjem, povećana srčana frekvencija, oštećena prosudba. Ovo je problem prostora koji zahtijeva evakuaciju. Ako više osoba u vašoj blizini istovremeno pokazuje ove simptome: problem je u zraku, a ne samo u supstancama.

Kako poboljšati kvalitetu zraka u bilo kojem prostoru?

* Provjerite ventilaciju.
* Koristite zrakomogućivače i pročistače zraka.
* Redovito čistite prostor.
* Izbjegavajte korištenje proizvoda koji ispuštaju štetne kemikalije.
* Držite biljke u prostoru.

Ne možete promijeniti ventilaciju u prostoru. Možete se pozicionirati na mjestu gdje je zrak već bolji:

- U blizini DJ pultu – objekti su dužni zaštititi DJ-a od topline i CO_2 tijekom duljeg vremenskog razdoblja. Ventilacija u blizini pozicije DJ-a je gotovo uvijek bolja nego u središtu plesnog parka.
- U blizini vanjskih zidova – ugljikov dioksid je gušći prema središtu prostorije i raspršiti se prema zidu gdje ulazi zrak. Rub plesaćeg prostora blizu vanjskog zida ima mjerljivo bolji zrak nego sredina.
- U blizini vrata koja vode u druge prostore – svaki prostor povezan s tim vratima predstavlja put za izmjenu zraka. Prostor između soba ima bolju kvalitetu zraka nego unutrašnjost bilo koje od tih soba.
- Podignute pozicije – ugljikov dioksid (CO_2) je malo teži od zraka, ali u gužvi ovaj efekt je minimalan. Međutim, podigni prostor ili balkon obično imaju bolju ventilaciju po dizajnu.
- Blizu bilo kojeg vidljivog uređaja za pročišćavanje zraka, ventilacijskog otvora ili ventilatora – osjetite protok zraka. Protakanje zraka = bolja razmjena ugljikovog dioksida. Razlika u temperaturi blizu ispravnog uređaja za pročišćavanje zraka je primjetna čak i u toplom prostoru.
- Vanjski prostor – zona za pušenje na otvorenom, terasa na otvorenom, pozornica na otvorenom. Razina CO_2 u vanjskom prostoru je uvijek ambijentalna. Ako osjetite glavobolju, vrtoglavicu ili neobjašnjivu umornost unutra: izađite van deset minuta prije nego što sve pripišete supstancama.

Kompozitni učinak: CO_2 + MDMA + toplina + dehidracija + loša prehrana uzrokuju kompozitno fiziološko opterećenje. Identificiranje dominantnog faktora i rješavanje problema zahtijeva spoznaju da je CO_2 uopće faktor. Osoba koja izađe van na deset minuta i osjeća se znatno bolje, prepoznala je da je kvaliteta zraka bio značajan faktor, a ne samo supstancije.

Karta hidracije na daljinu.

THE CENTURION - Planirajte rutu kada vam nije potrebna. Hodajte njome kada je trebate.

Karta hidratacije je praktična i specifična. Tijekom obilaska prostora, identificirajte i fizički prođite kroz svako od sljedećih mjesta kako biste znali rutu u praksi, a ne samo u glavi:

Postaja.	**Što treba zapaziti tijekom šetnje:** * **Promatrajte okoliš.** * **Slušajte zvukove.** * **Osjetite miris.** * **Otkrijte nešto novo.** * **Uživajte u prirodi.**	**Strategija vremenskog rasporeda.**
Besplatna voda / stanica za vodu.	Lokacija. Je li prisutan red na dolasku (rano = kratak; vrhunac = dug). Jesu li dostupni više slavina ili samo jedna. Jesu li vode hladne. Trebate li vlastiti čašu ili posudu.	Hidrirajte proaktivno - prije nego što osjetite žeđ. Žeđa na bučnom i toplom događaju često se pojavi kasnije. Cilj je unositi 500 ml tekućine svakog sata tijekom aktivnog plesa, uz elektrolite. Ne čekajte da vam suha usta signaliziraju potrebu za vodom.
Bar u blizini mjesta za ples.	Koji bar ima najkraću udaljenost pješke od moje preferirane pozicije? Koji bar nudi najpouzdanije bezalkoholne opcije? Koji bar ima najmanju gužvu u koje doba dana (oni rijetko imaju jednaku dužinu reda).	Sustav "prijatelja za hidrataciju": jedna osoba zauzima mjesto na plesnom podu, a druga ide do bara. Dogovorite ovo prije vremena najvećih gužvi. Osoba koja napusti plesni pod u vrhuncu seta kako bi se redila za piće propustit će najbolji dio. Planirajte odlazak po vodu tijekom pauza između pjesama ili kada energija seta opadne.
Kupaonica (mokrenje)	Oba sanitarna čvora, ako ih ima dva. Vrijeme putovanja od plesnog podija (izbrojite korake – doslovno). Vrijeme čekanja na najvećem gužvi tijekom noći (obično između 1 i 3 sata ujutro u klubovima).	Pritisak vremena je stvaran kod uzimanja MDMA, diuretika ili velike količine vode. Znanje da je do kupaonice 45 sekundi ako se ide stepenicama, u odnosu na 3 minute kroz gužvu u drugom smjeru, omogućuje racionalnu odluku umjesto hitne vrzme.

Prostor za odmor i sjedenje.	Prostor za opuštanje, ako postoji. Prostor za pušenje s mjestima za sjedenje. Sve klupe ili platforme. Udaljenost i put do glavnog plesnog prostora.	Tijelo treba proaktivno odmor. Iz dijela 6 vodiča za ples: pri visokointenzivnim pokretima, tijelo obavlja stvaran rad. Planirajte 10 minuta odmora svakih 90 minuta plesa. Znajte gdje želite biti prije nego što morate tamo otići.

Metoda brojanja koraka.

Tijekom orijentacijske šetnje, fizički prebrojite korake od planiranog položaja za ples do svake postaje. Ne zato što ćete zapamtiti točan broj – već jer fizička radnja hodanja tom rutom upisuje je u mišićnu memoriju. Kada vam zatreba voda nakon tri sata, u promijenjenom stanju, u tamnoj i prenatrpanoj lokaciji, vaše noge će pamtiti put čak i kada vaša svjesna navigacija bude manje pouzdana.

- Voda: ___ koraka od moje lokacije. Smjer: ___
- Kupaonica (blizu): ___ koraka. Smjer: ___
- Kupaonica (alternativa): ___ koraka. Smjer: ___
- Odmaralište: ___ koraka. Smjer: ___
- Medicinska stanica: ___ koraka. Smjer: ___
- Izlaz s najbliže plesne podloge: ___ koraka. Smjer: ___.

Ovo nije pretjerano. To je ista priprema koju hitne službe, osoblje događanja i iskusni posjetitelji festivala obavljaju kao dio standardne procedure. Pet minuta provedenih na orijentacijskoj šetnji je najučinkovitija mjera za smanjenje štete dostupna na bilo kojem događaju.

Situacija: Proaktivni odmor nasuprot reaktivnom kolapsu.

THE CENTURION - Tijelo koje se odmara prije nego što mora, je tijelo koje pleše do jutra.

Odjeljak 6 Vodiča za kretanje opisuje kalorijske i fiziološke zahtjeve dugotrajnog plesa. Kada je tijelo u punoj aktivnosti – skakanje, dva koraka, udaranje nogom – ono radi s umjerenom do visokom intenzitetom. Najčešća pogreška koju ljudi rade je da nastavljaju raditi s tom intenzitetom dok tijelo ne zahtijeva zaustavljanje, umjesto da odaberu pauzu prije toga.

Reaktivni odmor (ono što većina ljudi radi).	Proaktivni odmor (ono što tijelo preferira).
Plesajte dok vam noge ne zabole. Ignorirajte bol u nogama. Plesajte još više. Noge postaju sve upornije. Na kraju, tijelo prisili na pauzu – osoba mora odmah sjediti, osjeća se vrtoglavo, iscrpila je elektrolite do točke grčeva ili jednostavno ne može nastaviti. Sjedanje koje slijedi je oporavak od stresa, a ne održavanje sposobnosti.	Planirajte 10-minutnu pauzu svaka 60-90 minuta aktivnog plesa. Napustite plesni pod prije nego što vaše tijelo zatraži to. Sjednite. Popijte elektrolite. Pojedite bananu iz torbe. Vratite se na pod prije nego što set ponovno dosegne svoj vrhunac. Pauza je alat, a ne poraz.

Prostor za opuštanje: U prostorima koji ga imaju: prostor za opuštanje nije mjesto gdje odlazite kada se noć završava. To je mjesto gdje odlazite na 10 minuta prije nego što se vratite na glavnu plesnu pozornicu. Mnogi prostori namjerno dizajniraju prostor za opuštanje s nižom glasnoćom i nižom temperaturom. Fizička regeneracija po minuti je brža u prostoru za opuštanje nego na rubu plesne pozornice.

Vanjski prostor: Prostor za pušenje ili vanjska terasa je najefikasnije okruženje za oporavak dostupno u većini klubova. Ima manju koncentraciju CO_2 nego bilo koji zatvoreni prostor. Niža temperatura. Manja gužva. Deset minuta na otvorenom, nakon tri sata, često je razlika između toga da izdržite do 8 ujutro i da odete kući u 3 ujutro.

Ostatak vremena: Ovaj program ne zahtijeva prekid razgovora, pauzu u komunikaciji ili smanjenje iskustva. Neki od najzanimljivijih razgovora na festivalima se vode tijekom odmora. Osoba koja je plesala četiri sata ima što reći. Zona za odmor je mjesto gdje se to i događa.

Conga linija: Veliki izravnač.

THE CENTURION - Ples koji nitko ne može izbjegavati jer ga svi plešu zajedno.

Sve što je do sada u ovom vodiču objašnjeno odnosi se na pojedinačne vještine plesa i individualno samopouzdanje na plesnom podu. Conga je iznimka od svega toga. Ne zahtijeva nikakve pojedinačne vještine. Svojom strukturom je izričito inkluzivna. Prekida sve društvene barijere na plesnom podu svojom prirodom. I iskreno je radosna na način koji se razlikuje od svih ostalih iskustava na plesnom podu.

Conga linija nije retro novost. To je najučinkovitija društvena tehnologija na plesnom podiju, i to za jedan specifičan i važan cilj: uključivanje ljudi koji još uvijek nisu u plesu.

Mekanika – Jednostavno po dizajnu.

Koraci.

1. Naprijed: napravite jedan korak desnom nogom.
2. Naprijed: napravite korak lijevom nogom.
3. Udaran nogom: desna noga lagano se izbacuje u stranu (ne visoko - nizak bočni pokret, otprilike na nivou koljena).
4. Naprijed: korak lijevom nogom.
5. Naprijed: korak desnom nogom.
6. Lijevom nogom se lagano udara u stranu.
7. Korak, korak, udarac - korak, korak, udarac. U glazbi u taktu 4/4: korak na 1, korak na 2, udarac na 3, korak na 4, korak na 1, udarac na 2.

Ruke: Stavite ruke na struk ili bokove osobe koja je ispred vas – ne na ramena (nestabilno) i ne oko vrata (neugodno). Ruke lagano počivaju uz bokove. Nije potreban stisak. Veza je prisutnost, a ne držanje.

Voditelj konge određuje smjer. Ostali prate. Smjer se može promijeniti u bilo kojem trenutku - voditelj signalizira smjer pokretima tijela. Svi ostali slijede. Nije potrebna sinkronizacija osim sljedbenja stopala.

Pridruživanje: U kongu se možete pridružiti bilo gdje duž njegove duljine. Premjestite se na stranu reda, stupite iza posljednje osobe i dodirnite ruke. Vi ste unutra. Red ne staje, usporava niti priznaje dolazak nove osobe - on jednostavno postaje duži.

Društvena funkcija: što "conga" zapravo čini.

Problem na plesnom podiju.	Kako se kongajevitost rješava?	Zašto je to važno u kontekstu festivala?
Osoba koja stoji sa strane, drži telefon i ne pleše – osoba koja želi biti dio iskustva, ali ne zna kako ući na plesni pod.	Kolona može prolaziti kroz bočne prostore, preuzimati osobe koje drže telefone i uključivati ih u ples bez da je potrebno od njih tražiti odluku. Poziv je fizički – osoba koja je ispred njih u koloni – a zahtijevana predanost je minimalna.	Uključivanje bez zahtjeva. Conga traži samo da "stavite ruke ovdje i krenete naprijed". Ovo je najmanja moguća prepreka za sudjelovanje na plesnom podiju.
Kompeticijski pritisak individualne izvedbe – osjećaj da si pod promatranjem i evaluiran kao solista.	Linija Conga potpuno uništava individualnu izvedbu. Vi ste dio lanca, a ne izvođač. Nitko ne ocjenjuje vaš cha-cha ili vaš tango položaj. Jedino što je vidljivo je sama linija.	Za osobe koje imaju socijalnu anksioznost na plesnom podu – grupa kojoj telefon najčešće služi kao zaštita – conga je verzija oslobađanja od inhibicija bez farmakologije, koja pruža mogućnost društvenog sudjelovanja bez svjesnosti o individualnoj izvedbi.
Prostor koji predstavlja problem – osobe koje žele stupiti u kontakt s drugima na plesnom podiju, ali nemaju razloga preći do njih.	Linija Conga se kreće. To je jedini standardni pokret na plesištu koji uključuje kretanje. Linija Conga koja počinje blizu DJ pultu proći će kroz svaki kut prostora ako to vođa odluči.	Ovo je najzanemarenija funkcija konge. Ona spaja različite društvene skupine, prelazi cijelo pločalište za ples, uključuje ljude koji su bili u potpuno različitim prostorima i stvara zajednički trenutak koji te skupine ne bi mogle imati bez nje.

Kada se formiraju kolone i kada je vrijeme za njihovu formaciju.

Prirodni momenti: Kolone za congu obično nastaju tijekom: kasnog večernjeg vrhunca kada je energija mase visoka i socijalne granice su najprohodnije; prijelaza između DJ-eva kada se energija kratko mijenja i ljudi su manje fokusirani na individualna iskustva; vanjskih, dnevnih trenutaka festivala kada se vrijeme, publika i glazba usklade u zajedničku radost.

Kako započeti: Netko mora krenuti prvi. Uhvatite ruku ili dodirnite struk osobe koja je do vas. Počnite koračati po određenom uzorku. Dodirnite osobu iza vas. Tri osobe su "conga" linija. Ona će se širiti.

Optimal tempo za Conga: Conga ritmovi najbolje funkcioniraju na tempu od 100–130 BPM – to su tempa house glazbe i Afrobeatsa gdje se uzorak "step-step-kick" prirodno uklapa u takt koji označe bubanj i činela. Na 150 BPM, kod hard techna, uzorak "step-step-kick" postaje prebrz. Na 80 BPM, previše je spor da bi se stekao zamah.

Rute: Najbolje rute za "congu" obuhvaćaju prostor za ples, prolaze kroz društvene prostore na rubovima i vraćaju se natrag. Krugom se pridobiva najveći broj ljudi. Linearna ruta (ravno kroz prostor i nazad) je fizički zahtevnija, ali privlači manje ljudi.

Sastavljanje cjeline: od sekcije 0 do sekcije 8.

THE CENTURION - Orijentacija prostora je prvi korak. Sve ostalo je samo ples.

Kompletni vodič za kretanje sada se izvodi na sljedeći način: dođite, prošetajte prostorijom, mapirajte pet ključnih točaka, zabilježite gustoću gužve, identificirajte zone s lošom ventilacijom, izbrojite korake do vode i kupaonice, zabilježite područje za odmor. Zatim: pronađite ritam, primijenite osnovni pokret, uskladite BPM (beatove po minuti), posuđujte elemente iz tanga i cha-cha kada to glazba zahtijeva, udarajte nogom kada to glazba traži, naginjajte se kada je manje više, ostavite telefon na strani, posvetite se svakom pokretu, odmorite prije nego što tijelo zatraži, vratite se na pod osvježeni.

A kada nastupi trenutak – dovoljno kasno da su društvene barijere pala, kada energija mase dosegne onu posebnu kvalitetu kolektivne radosti koju dobri festivalski momenti stvaraju – započnite konvoj. Ili se pridružite već postojećem. Konvoj će ići tamo gdje odredi. Uzimajte sve ljude koje prođe.

ODJELEK 0 - POPIS ZA PROVJERU - ZAVRŠITE PRIJE NEGO ŠTO VAS MUZIKA PRIVUKNE.

- ☐ Hitne izlazne staze - najmanje dvije.
- ☐ Pronalazište medicinske/prve pomoći.
- ☐ Potvrđena lokacija besplatne vode - ruta je prođena.
- ☐ Potvrđena lokacija kupaonice - primarna i alternativna.
- ☐ Prostor za odmor / relaksacija je identificiran.
- ☐ Zabilježene su zone kvalitete zraka - gdje je ventilacija najbolja.
- ☐ Gustoća ljudi - trenutna situacija i očekivana budućnost.
- ☐ Koraci su zapamćeni u tijelu - voda, kupaonica, izlaz.
- ☐ Hidratacija u torbi — elektroliti, banane, brazilski orašči.
- ☐ Planirana pauza za odmor - svakih 60-90 minuta.
- ☐ **Conga linija: nije obavezna, ali je dostupna kada se ukaže prilika.**

— — —

Odjeljak 0 Vodiča za pokret "Recovery Kernel" | Dodajte ovo na početak glavnog vodiča za ples.
Prošetajte prostorijom. Osetite zrak. Osetite vodu. Znajte put van. Zatim plešite.

Odjeljak 1 — Osnove: Tri stvari koje svako tijelo može učiniti.

THE CENTURION - Prije bilo kakvog pokreta, postoji princip. Princip je prenos težine.

Svaki oblik plesa – od bečkog valcera do afrobeatsa i berlinskog techna – temelji se na istom fizičkom principu: namjernom prebacivanju težine tijela s jedne noge na drugu. Ne radi se o klizanju. Ne radi se o ljuljanju. Ne radi se o izmjeničnom podizanju pete. Riječ je o odlučnom pomaku težine. To je ono što čini pokret namjernim. Ovo je najvažnija stvar u ovom vodiču.

1.1 – Prijenos težine: Osnovni princip.

Što izgleda bez njega?	Što to izgleda s njim?	**Kako to učiniti sada?**
Stopala su čvrsto na tlu. Tijelo se kreće gore-dolje, bez kretanja s lijeva na desno ili naprijed-natrag. Pokret je vertikalan, ali osoba ne ide nigdje i nije povezana ni sa čime. Ovo je "nerozumna titranja" - osnovni pokret kada tijelo ne zna što drugo raditi.	U svakom koraku, težina se prebacuje na jednu ili drugu nogu. Tijelo u svakom trenutku ima konzistentan smjer naginjanja. Pokret ima središte gravitacije koje se pomiče. Osoba izgleda kao da pleše jer donosi promišljene prostorne odluke svojim tijelom.	Stojte s nogama razmaknutim na širinu ramena. Prebacite svu težinu na desnu nogu. Svu – lijeva noga može samo lagano dodirivati pod. Sada prebacite sve na lijevu stranu. Polako. Osjetite promjenu. Sada to ponovite u ritmu. To je to. To je osnova za sve ostalo u ovom vodiču.

1.2 — Pronalaženje ritma: Za one koji misle da ne mogu.

Većina ljudi koji kažu da ne mogu pronaći ritam, zapravo pronalaze drugačiji sloj glazbe od glavnog ritma. Elektronička glazba ima višestruke istovremene ritmičke slojeve. Evo najbržeg načina za pronalaženje onog koji vam je potreban:

- Slušajte udar bubnja – najniži i najsnažniji zvuk u elektroničkoj glazbi. Obično pada na prve, druge, treće i četvrte taktove u houseu i technou (tzv. "četiri u pod"). To je najglasniji i najfizičniji element. Osjetite ga u grudima, a ne samo u ušima.
- Ako ne možete čuti bubanj zbog buke u prostoru, pratite pokrete glave DJ-a. Većina DJ-eva klima glavom na prvom taktu. Slijedite taj ritam.
- Ako još uvijek ne možete to pronaći: promatrajte jednu osobu koja izgleda opušteno i kopirajte ritam njenog kretanja nogama tijekom 30 sekundi. Vaš živčani sustav će uhvatiti taj ritam imitacijom, prije nego što vaš svjesni um to učini.
- Ritam koji odaberete ne mora biti ritam koji koristi svatko drugi. Pola ritma je prihvatljivo. Dvostruki ritam je prihvatljivo. Pravilo je: pridržavajte se onog koji ste odabrali.

1.3 — Tri univerzalna koraka

Tri koraka koja funkcioniraju na svakoj plesnoj podlozi, u bilo kojem žanru, za svaku razinu vještine. Svi tri temelje se na prebacivanju težine. Sve tri mogu se neprestano modificirati.

Pomakni se.	Kako to učiniti?	Što raditi s rukama?
The Bounce.	Noge razmaknite na širinu ramena. Koljena lagano savijte - ne kleknite, samo ih nemojte držati potpuno ispruženim. U svakom ritmu, dopustite koljenima da se malo više saviju, a zatim se vratite u početni položaj. Pokret je gotovo neprimjetan izvana, ali vas povezuje s glazbom. Dodajte pomicanje težine lijevo-desno svakih dva ritma kako biste ga učinili vidljivijim. Ovo nije skakanje. Ovo je kontrola težine.	Ruke neka budu opuštene uz tijelo, malo udaljene od njega – ne pritisnute na njega. Dopustite im da se prirodno kreću zajedno s pokretima tijela. Ako ne znate što raditi s rukama: jedna ruka može počivati na struku, a druga može biti ispružena u prirodnom položaju. Izbjegavajte preklapanje obje ruke preko prsa – to je fiziološki signal odcjepljenja, a tijelo to osjeća.
Dvostupanjski postupak.	Korakom desnom nogom prema desno na udarac 1. Donosite lijevu nogu da se pridruži njoj na udarac 2. Korakom lijevom nogom prema lijevo na udarac 3. Donosite desnu nogu da se pridruži njoj na udarac 4. Ovo su doslovno dva koraka ponovljena. Dodajte lagani pomak bokova u smjeru koraka. Možete se kretati naprijed, natrag ili u malom krugu s ovim korakom. Nikada nećete morati učiniti ništa drugo ako ovo radite dobro.	Dvostupanjski korak stvara prirodno gibanje ruku – suprotna ruka se pomiče naprijed kada se nogu pomakne. Dopustite da to se dogodi. Ako želite dodati pokret ruku: lagano ispružite ruku u smjeru kretanja na koraku, a zatim je povucite natrag prilikom zatvaranja. Ili jedna ruka može malo doći prema gore na udarcima 1 i 3, a prema dolje na 2 i 4. Ruke bi trebale djelovati kao da plivaju, a ne kao da gestikulirate.
The Lean.	Najbolje funkcionira uz minimalni techno između 130 i 150 BPM. Noge razmaknute u širini ramena, težina uravnotežena. Iz kuka – a ne iz struka – nagnite se naprijed 10 stupnjeva. Vaša težina sada je na prstima nogu. Glava prirodno klimlje u ritmu glazbe. Ruke su gdje vam je udobno. Naginjanje komunicira prisutnost i uranjanje u glazbu, bez potrebe za bilo kakvim pokretima stopalima. Ovo je zapravo ono što većina redovitih	Prekrižene ruke na prsima (prihvatljivo u ovom specifičnom pokretu jer se naginjanje naprijed komunicira angažman, a ne zatvorenost). Jedna ruka na bradi. Ruke opuštene uz tijelo. Ili jedna ruka lagano ispružena prema jednoj strani, na srednjoj visini. U ovom pokretu, ono što ruke rade je manje važno od kvalitete naginjanja. Naginjanje je ključni element.

	posjetitelja berlinskih techno klubova radi.	

Odjeljak 2 — Pozajmljeni pokreti: Što nas formalne plesne tradicije zapravo uče.

THE CENTURION – Tango uči nam o namjeri. Cha-cha nas uči sinkopiranju. Stomp nas uči o stabilnosti.

Nije potrebno pohađati satove tanga da biste koristili ono što tango nudi. Nije potrebna prethodna iskustva u plesu u dvorani. Ono što formalne tradicije imaju je razvijen vokabular za fizičku komunikaciju, a najkorisniji elementi tog vokabulara mogu se primijeniti na plesno podne u klubu u otprilike pet minuta.

2.1 — Iz Tanga: Okvir, namjera, korak s predanom energijom.

NA PODU – Najvrednija stvar koju tango uči za ples u klubu nije određeni korak. To je kvaliteta pokreta.

Argentinački tango se temelji na jednom principu iznad svega: svaki korak je odlučna odluka. U tangu nema okolišnih koraka. Kada stopalo pokrene, ono to čini s punom namjerom. Tijelo zna gdje ide prije nego što tamo dođe. Korak izražava izbor.

Ovo je ono što razdvaja plesače koji izgledaju kompetentno od onih koji izgledaju izgubljeno na bilo kojem plesnom podu. Ne složenost pokreta, već namjera koja stoji iza njih.

Tango princip.	Što izgleda na plesnom podu u klubu?	Kako ga primijeniti sada?
U tangu, "frame" je držanje tijela - grudni koš podignut, težina naprijed na prstima nogu, blagi nagib prema naprijed od kuka, i održavanje veze između partnera kroz gornji dio tijela.	Na pločnoj za solo ples: držanje postaje osobna gracioznost. Grudni koš podignut (ne u vojničkom položaju – opušteno i uspravno). Težište naprijed, na laticama stopala. Blago naginjanje prema naprijed. Vi ste angažirani s glazbom, a ne odmaknuti od nje. To je razlika između nekoga tko izgleda kao da je u klubu i nekoga tko izgleda kao da pripada klubu.	Podignite grudnu kost. Ne bradu – grudnu kost. Lagano povucite lopatice jednu prema drugoj i prema dolje. Osjetite kako se vaša težina pomiče naprijed na loptice stopala. Upravo ste usvojili tango poziciju. Sada dodajte ritam. Primijetite razliku.
SVAKI KORAK U TANGU: Svaki korak u tangu se izvodi potpuno - bez oklijevanja, bez polovičnog	U kontekstu plesa: kada napravite korak ulijevo, napravite ga potpuno ulijevo. Kada napravite	Pokušajte dvostupanjski korak iz odjeljka 1, ali ovog puta: u potpunosti posvetite se svakom koraku. Stavite

dodira. Noga ide, stiže na mjesto i to znači.	korak udesno, dovedite tijelo do kraja. Nejasni pomaci težine izgledaju nesigurno. Odlučni pomaci težine izgledaju kao ples. Fizička razlika između nervozne osobe i samopouzdanog plesača često je samo potpuna prenos težine.	desnu nogu na tlo prije nego što pomaknete lijevu. Dopustite da težina potpuno padne. Primijetite koliko drugačije izgleda i osjeća se čak i u ogledalu.
TANGUO ZASTOJ: Tango koristi mirovanje kao aktivni glazbeni element. Zamrzavanje u pravom trenutku jednako je važan dio plesa kao i kretanje.	Pauza na plesnom podu: pronalazak trenutka tišine tijekom prekida ili između fraza i zadržavanje u tom stanju – potpuno nepomični, unutar ritma, slušajući – jedna je od najkomunikativnijih stvari koje možete učiniti na plesnom podu. To govori: znam kamo ide glazba i čekam to. Svi oko vas to primijete, bez obzira što ne znaju zašto.	Sljedeći put kada glazba postane minimalna: pokušajte potpuno prestati. Pripremite se. Sačekajte prvi udarac. Zatim krenite u ritmu tog udara. Osjetit ćete to kao nešto izvanredno i izgledat će namjerno.

2.2 — Od Cha-Che: Sinkopa i kuckanje nogom.

NA PODU – Cha-cha vas uči kako se koristi "i" – ritam između ritmova.

Broj za cha-chu – jedan, dva, cha-cha-cha – je sinkopa: pokret koji se događa na "i" udarcima između glavnih udara. Učenje osjećanja "i" udaraca otvara cijeli prostor između nota u glazbi koji većina ljudi zanemaruje.

Cha-cha korak (p jednostavna verzija za klubove).

1. Stojte s nogama blizu jedna drugoj. Težina na lijevoj nozi.
2. Korakom desnom nogom malo udesno na taktu 1. Premjestite težinu na desnu nogu.
3. Dovesti lijevu nogu u sredinu na udarac 2.
4. Cha-cha-cha: korak desno na "i" prije takta 3, centar u taktu 3, korak desno opet na "i" prije takta 4. Tri brza promjene težine unutar dva takta.
5. Premjestite lijevu nogu malo lijevo na peti takt. Ponovite, ogledalo.

Kuk: U cha-cha plesu, pokret kuka je automatski ako je prijenos težine ispravan. Kada je cijela vaša težina na jednoj nozi, ta kuk se prirodno malo podiže. Dopustite to. Nemojte forsirati pokret kuka – dopustite da prijenos težine uzrokuje taj pokret.

Forcirani pokret kuka izgleda mehanički. Pokret kuka koji je nastao prijenosom težine izgleda prirodno.

Prijave za klub: Nije potrebno izvršavati cijeli uzorak. Ono što cha-cha poučava je: (1) pokreti bokova prate promjenu težine - dopustite to, (2) "i" ritam vam je dostupan - ne mora svaki pokret biti na glavnom ritmu, i (3) mali, ritmički precizni pokreti komuniciraju više od velikih, impreciznih.

2.3 — "The Stomp": Uzemljen i ritmičan.

NA PODU – Korak "stomp" preuzet je iz afričkih i afrobit tradicija. On povezuje tijelo s podom, umjesto da se od njega udaljava.

Stomp je posebno koristan pri višim BPM-ovima (130+ u žanrovima kao što su hard techno, gqom i club music), gdje je bas bubanj agresivan i zahtijeva jednako snažan fizički odgovor.

Osnovni korak.	Varijacija "stomp" tehnike.	Što se dodaje alatu?
Cijelo tijelo je prebaceno na lijevu nogu. Desna noga se podiže 2-3 centimetra. Na udar bubnja: spusti desnu nogu DOLE s punom težinom, dodirujući pod istovremeno kada i udar bubnja. Dopustite da pod primi težinu - nemojte se odbijati natrag gore od udarca. Vratite se u početni položaj. Mijenjajte noge.	Dodajte pokret ruku: kada desna noga udara u pod, lijeva ruka se pomakne naprijed (i obrnuto) - to je prirodan hod. To sprječava problem ukočenih ruku koji može nastati samo udaranjem noge. Pokret ruke treba biti lagan, ne dramatičan. Fokus je na nozi. Ruka samo prati pokret.	Koraci drže vas stabilno u prostoriji. Većina pokreta na plesnom podu elektroničke glazbe je usmjerena prema gore - skakanje, odskakivanje, dizanje. Koraci su usmjereni prema dolje - u pod, u ritam. Oni stvaraju kontrast koji se tumači kao samopouzdanje i namjera. Također, oni stvarno angažiraju listove, gluteuse i fleksore kuka na način koji samo skakanje ne omogućuje.

2.4 — Mini-staza: Za slučajeve kada nemate dovoljno prostora.

Gustoća gužve na festivalima je često velika. Za puni "stomp" potreban je prostor. Mini-"stomp" koristi samo 10% pokreta koji se koriste za "stomp".

- Težina na lijevoj nozi. Desna petna se lagano diže (ne cijela stopala – samo peta). U ritmu: peta se namjerno spušta natrag na pod. Pokret je gotovo neprimjetan s vanjske strane, ali iznutra je ritmički izražen.
- Alternativa: podizanje i spuštanje lijeve pete na prvoj takturi, podizanje i spuštanje desne pete na trećoj takturi.

- Dodajte "bounce" na 2 i 4, te mali "stomp" na 1 i 3. To stvara ritam od četiri udarca koji reagira kako na bubanj tako i na činelu.
- Mini-stomp je rješenje za situacije gdje nema mjesta za sjedenje, kada je netko vrlo blizu vama i za kasne večeri u prenatrpavanim prostorima gdje nisu mogući veliki pokreti.

Odjeljak 3 — Mapa BPM-a: Koji pokret odgovara kojem ritmu.

THE CENTURION - Muzika vam govori što da radite. Samo morate znati kako slušati svojim tijelom.

Različiti glazbeni žanrovi imaju različite rasponje BPM-a (broj otkucaja u minuti) i različite ritmičke naglaske. Tijelo prirodno reagira drugačije na 100 BPM nego na 145 BPM – greška je prisiljavati pokretni uzorak od 145 BPM glazbi od 100 BPM ili obrnuto. Ovaj sustav usklađuje pokrete s glazbom.

Raspon pulsa.	**Žanrovi:** * **Fantazija** * **Znanstvena fantastika** * **Horor** * **Triler** * **Romantična književnost** * **Krimi** * **Povijesni roman** * **Biografija** * **Autobiografija** * **Poezija** * **Drame** * **Satira** * **Humor**	**Primarni vokabular za pokrete:** *** Hodanje** *** Trčanje** *** Skačući** *** Plivanje** *** Penjanje** *** Guranje** *** Vučenje** *** Rotacija** *** Savijanje** *** Ispruživanje** *** Naginjanje** *** Zakrivljivanje**	**Što izbjegavati:** *** Izbjegavajte kontakt s osobama koje imaju simptome gripe.** *** Ne dirajte oči, nos ili usta bez pranja ruku.** *** Redovito čistite i dezinficirajte površine koje se često dodiruju.** *** Ako imate gripu, ostanite kod kuće dok ne prođu svi simptomi.** *** Potražite liječničku pomoć ako imate teške simptome gripe.**	**Pozajmljena poteza koja odgovara.**
70–95 otkucaja u minuti.	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Širok položaj nogu, duboki savit koljena, polagano prebacivanje težine koje traje cijelih dva takta. Izolirajte glavu i sinkronizirajte je s drugim taktom	Brza radnja nogu. Dvostupan kao brz uzorak. Skakanje. Veseli europski pokreti za klubove – oni ne pripadaju ovom rasponu tempa i izgledat će kao da osoba	Cha-cha pokret kuka – prenos težine koji proizvodi pokret kuka u cha-chi savršeno se primjenjuje ovdje. Smanjite ritam na pola i izolacija kuka je

		u odnosu na tijelo. Skokovi su u bokovima, a ne u koljenima. Rotirajte ramena naprijed na jednom taktu, a natrag na sljedećem.	ne osjeća glazbu.	idealna za ovaj raspon BPM-a.
96–115 BPM	Afrobeat, amapiano, dancehall, baile funk, neki deep house.	Rotacija tijela – započinje od glave, spušta se kroz vrat, prsa, trbuh i bokove u sekvenci. Dodajte udarac nogom na jaku perkusiju. Konkretno za afrobeats: pokreti su nisko uz tlo, težina naprijed, koljena savijena. Tijelo se spušta kada padne ritam.	Evropski klubovski ritam – previše uspravan i simetričan za afrobeats. Svaki pokret koji se suprotstavlja poliritmu pokušavajući pogoditi svaki element. Slušajte dominantni ritam i dopustite da ostali elementi padnu tamo gdje jesu.	Zvuk "stomp" - posebno u glazbi Amapiano, gdje je bas bubanj jak i nizak. Zvuk "stomp" nadopunjuje energiju bas bubnja. Mini-"stomp" se koristi kada je publika gusto nagurana na događajima Afrobeats glazbe.
116–126 otkucaja u minuti.	Deep house, soulful house, late-night house.	Dvostupanjski korak je najprirodniji u ovom rasponu. Lagani prenos težine - dopustite da cijeli ritam završi prije nego što se korak zatvori. Bokovi mogu dodati lagani uzorak osmice tijekom prenosa težine. Tijelo ima vremena da potpuno dođe na mjesto. Ruke: lebde, ne gestikuliraju. Postava iz tanga - naprijed nagnut položaj, aktiviran - savršeno odgovara.	Žurba. Deep house specifično nije brz. Uobičajena greška je dodavanje previše pokreta jer se čini da postoji prostor – taj prostor je bitan. Jedan čist pokret po frazi bolji je od četiri nesigurna.	Tango okvir i tango pauza – dio pjesme u stilu deep house gdje bubnjevi prestaju, a ostaju samo zvučni elementi (tzv. "breakdown"), savršeno je mjesto za tango pauzu. Zaustavite se. Pripremite se. Sačekajte povratak basa. Nastavite plesati u ritmu basa.

126–134 BPM	House, progressive house, klasici.	Četiri udarca u minuti s blagim savijanjem koljena kod svakog udara. "Two-step" dodaje smjer. "The jack" (iz Chicaga): koljena se približavaju središtu na udarcima 1 i 3, lagano se odguruju van na udarcima 2 i 4. Ovo je klasični house pokret i još uvijek najprikladniji odgovor na klasičnu house glazbu. Također je prikladan i "body roll" - grudni koš naprijed na udarcu 1, bokovi naprijed na udarcu 3.	Ples "shimmy" iz osamdesetih. Kruženje rukama. Veliki pokreti bez ritmičke povezanosti. U house glazbi, pokret je ugrađen u ritam - ako pokret nije usklađen s ritmom, izgleda dekorativno, a ne muzikalno.	Cha-cha sinkopacija: u house glazbi, "i" ritam se nalazi između udaraca basa. Cha-cha trostruki korak može se izvesti između taktova 1-2 i 3-4 - tri promjene težine u prostoru od dva takta. Ovo je naprednija tehnika, ali zvuči izvrsno u house glazbi.
134–145 BPM	Techno, peak-time house, trance.	Budi opušten. Minimalizam je bolji. Prebacuj težinu na prste nogu. Glava se lagano kreće u ritmu – ne agresivno, već prisutno. Dvostruki korak još uvijek može funkcionirati, ali ga izvodite manje naglašeno. Udaranje nogom je snažno na prvom taktu svake četverotaktne fraze. Ruke: jedna ili obje mogu se podizati tijekom	Prekomjerno opterećivanje tijela. Pri ovoj brzini otkucaja (BPM), glazba obavlja posao. Pokreti bi trebali biti reakcija na glazbu, a ne izvedba iste. Osoba koja izvodi najviše pokreta pri 140 BPM često izgleda najmanje povezano.	Tango namjera: odlučan korak, svjesna pauza. Na 140 otkucaja u minuti, tango-pauza na kraju duge fraze – jedan takt apsolutne nepokretnosti – izuzetno je učinkovita.

		intenzivnih dijelova, a zatim se spuštaju tijekom smanjenja. Podizanje ruku treba osjećati kao da vas glazba povlači, a ne vi sami ga kontrolirate.		
145–170 otkucaja u minuti.	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	Korak "stomp". Obje noge aktivne - desna noga udara na 1, lijeva noga udara na 3, težina se potpuno prebacuje svaki put. Ruke mogu biti držane naprijed ili se mogu mlatiti suprotno nozi. Pokret je agresivan i to je prikladno - glazba je agresivna. Torzo se može naginjati više naprijed nego u običnom technu. "Stomp" na 150 BPM je kardio vježba.	Blagi ritam house glazbe. Spori tok deep housea. Svaki pokret koji ublažava ono što glazba čini intenzivnim. Hard techno postavlja specifične fizičke zahtjeve – tijelo koje ih ispunjava izgleda dobro, dok tijelo koje ih ublažava izgleda izgubljeno.	Puni ritam iz odjeljka 2.3 – ovo je njegovo mjesto. Hard techno je stvoren za taj ritam. Mini-ritam se koristi kada je publika gusto nagurana. Tango korak s namjerom – svaki ritam dolazi s punom svrhom.
160–180 BPM	Drum and bass, jungle, footwork.	D&B korak: ovo je posebno vrijedno naučiti jer je BPM zbunjujući dok ne upoznate trik. Bas bubanj je na 80 BPM (polu-vrijeme), dok je breakbeat između 160 i 180. Premjestite se na bas bubanj (80 BPM), a ne na cijeli breakbeat.	Pokušavam pratiti svaki ritam breakbeata. Pri brzini od 170 BPM, ovo je fiziološki moguće, ali izgleda histerično i kao da netko prati pogrešan ritmički sloj. Prebacite se na polovičnu brzinu.	Udaran nogom u ritmu poluvremena. Cha-cha između dva udarca poluvremena – brzina od 160+ BPM uključuje "i" brojeve između udara poluvremena, što savršeno odgovara trostrukom koraku cha-cha.

		Uzorak koraka: prebacivanje težine svake dvije mjere brzog brojanja – otprilike jedan korak svakih 0,75 sekundi. Dodajte lagani udarac pri svakom prebacivanju težine.	Vjerujte u to.	

Odjeljak 4 — Telefon: Što on zapravo radi i što učiniti umjesto toga.

THE CENTURION - Telefon je štit. Znajte od čega vas štiti.

Telefon na plesačnom podu obavlja određenu društvenu funkciju: pruža dojam namjerne angažiranosti osobi koja se ne osjeća ugodno samo da stoji u prostoru i bude tu. Logika je sljedeća: ako izgledam kao da radim nešto, ne mogu biti osuđeni što ne radim drugu stvar (ples). Telefon nije dokumentacija. Telefon je izlaz iz društvene situacije s kojom se osoba ne osjeća spremna nositi.

Što telefon čini da rješava?	Što to zapravo radi?
"Zauzet sam, stoga nisam obavezan sudjelovati u događanjima." Telefon može stvoriti aktivnost koja opravdava ne sudjelovanje u plesu, bez potrebe da osoba prizna da ne zna plesati.	To otkriva upravo ono što pokušava sakriti: nelagodu. Svaka osoba koja se osjeća ugodno na plesnom podu i kratko provjeri nešto na telefonu, a zatim ga stavi dalje, vidljiva je kao drugačija od osobe koja stalno drži telefon. Kontinuirano držanje telefona je jednako vidljivo kao i ono što pokušava sakriti.
"Dokumentiram ovo za kasnije." Ima velike vrijednosti u bilježenju trenutka. Odličan DJ set, vrhunac večeri, lice prijatelja.	Jedan video je dokumentacija. Dvanaest videa je izbjegavanje. Prvi video bilježi trenutak. Kasniji videi doživljavaju trenutak kroz ekran, a ne kroz tijelo. Razlog za dokumentiranje je opravdan otprilike trideset sekundi. Nakon toga: to je zaštita.

4.1 – Što učiniti umjesto telefona?

Spremite ga potpuno: Ne držite ga u ruci ili u džepu. U džepu ili torbi, ekran prema dolje, na tiho. Telefon do kojeg se može lako doći nema istu psihološku težinu kao telefon koji je namjerno odložen.

Nagib s rukama zauzetima: Ako ruke trebaju biti negdje postavljene: jedna ruka na suprotelaktu, jedan ramen prirodno ispružen u srednjoj visini. Ili oba ramena opušteno prekrstena (ne u obrambenoj poziciji - opušteno). Ovo je nagib iz odjeljka 1.3 s položajem ruku koji izgleda promišljeno, a ne obrambeno.

Piće kao rekvizit (verzija bez alkohola): Čaša u jednoj ruci daje toj ruci svrhu, stvara prirodnu ravnotežu za pokrete tijela i univerzalno je razumljiva na plesnom podu kao signal: "Ja sam ovdje i osjećam se ugodno ovdje." Voda je dobar izbor. Gazirana voda također funkcionira. Piće ne mora sadržavati alkohol da bi ispunilo ovu društvenu funkciju.

Osoba s kojom ste: Najbolja zamjena za telefon je direktan vizualni kontakt i fizička komunikacija s osobom koja je s vama. Kretanje zajedno, bez formalnog plesa – usklađivanje energije, ogledavanje pokreta, međusobno reagiranje – puno je privlačnije od korištenja telefona i pokazuje da znate što radite.

Odjeljak 5 — Što zapravo izgleda pogrešno (a što mislite da je pogrešno).

THE CENTURION - Prag za "neprikladnog" izgleda je viši nego što mislite i specifičan na načine koje možda ne očekujete.

5.1 – Stvari koje izgledaju pogrešno.

Potez.	Zašto to izgleda pogrešno?	Popravak.
Motiljak u vjetrenjači — ruke ispružene horizontalno, mašući gore-dolje na visini ramena u obrascu koji nije povezan s glazbom.	Pravac gibanja ruku nema ritmičke veze s onim što se čuje. Ruke se kreću jer trebaju negdje otići, a ne zato što je to zahtijevala glazba. Izgleda kao da je netko rekao "pomaknite svoje ruke" bez objašnjenja zašto.	Ruke se kreću kada glazba to zahtijeva - uvod poziva na uzlazno kretanje ruku, pad poziva na opuštanje, breakovi pozivaju na mirovanje. Ruke koje reagiraju na glazbu izgledaju namjerno. Ruke koje su uvijek u pokretu izgledaju zauzeto.
Kontinuirano tresenje glavom - brzo klimanje bez obzira na BPM.	Brzo i kontinuirano kimanje često je znak da netko pokušava pronaći ritam, ali očito ga nije našao. Glava se kreće kao zamjena za kretanje tijela.	Jedan namjerni pokret glavom po frazi – ne po ritmu. Pokret glave je interpunkcija na razini fraze, a ne odgovor na ritam. Neka tijelo prati ritam. Neka glava označava frazu.
"Osamdesete" shuffle - koračanje naizmjenično bez prebacivanja težine, stopala ostaju blizu poda, bokovi su nepomični.	Bez prenosa težine, pokreti izgledaju mehanički jer su mehanički. Stopala se kreću, ali tijelo ne reagira. To je "kvaliteta promocije MTV-ja iz vremena 'mall hair'", što odnosi na određenu eru plesa koja nije prateći razvoj glazbe.	Prijenos cijele težine: kada se desna noga postavi, sva težina prelazi na nju. Bokovi reagiraju jer fizika tijela to zahtijeva kada je težina u potpunosti prenesena. Šuškanje postaje dvostupan koračić.
Snimanje telefonom - držite telefon na razini očiju i snimajte DJ-a tijekom duljeg vremenskog perioda.	Kao što je raspravljeno u odjeljku 4. Dodatni problem: telefon koji se nalazi na razini očiju blokira osobi lice i govor tijela prema ostalima u sobi. Osoba postaje nevidljiva iza ekrana usred prostora koji je osmišljen za interakciju.	Jedan snimak, kut iz kuka ili visine grudi (bolja slika, manje uznemiravajuće), odmah vratite telefon u džep.
"Ledeno stanje po dolasku" – potpuno se stoji nepomično	Razdoblje procjene na rubu poda je prirodno i korisno. Razdoblje procjene u sredini	Prilazite rubu tijekom procjene. Pronađite ritam blizu ruba. Uđite na pod već u pokretu. Prijelaz s

usred plesnog podija, očigledno procjenjujući prostor prije nego što započnete bilo kakvo kretanje.	poda izgleda kao neodređenost o tome gdje se nalaziti. Poziva na "izraženu visinu" - pažnju koju pokušavate izbjeći.	ruba na pod je odlučnost - doživljajte to kroz ples.

5.2 — Stvari koje mislite da izgledaju pogrešno, ali nisu.

- Plesati sami u vlastitom prostoru: ne izgleda pogrešno. Izgleda namjerno.
- Oči zatvorene: ne izgleda pogrešno. Izgleda kao da je upućen u glazbu – što je točno.
- Mala, ponavljajuća gibanja: ne izgledaju loše kada su ritmički povezana. Osoba koja izvodi suptilni dvostruki korak tri sata izgleda opuštenije nego osoba koja izvodi pet različitih pokreta u trideset sekundi.
- Ne znajući sve riječi pjesme: ovo je elektronička glazba. Često u njoj nema riječi.
- Kretanje drugačije od svih ostalih: nije pogrešno. Muzikalna osjetljivost je individualna. Osoba koja reagira na činjelu kada svi ostali sviraju bas-bubanj, nije pogrešna - ona je pronašla drugi nivo.
- Znojenje: ne izgleda pogrešno. Izgleda kao da ste plesali.

5.3 — Jedan pravilo koje rješava sve.

✦ PRESUDA — AKCIJA. Razlika između izgleda da možete plesati i izgleda da ne možete, gotovo nikada nije u samim pokretima. Radi se o tome jesu li pokreti koje izvodite izvršeni u potpunosti.

Angažirani mali pokret uvijek je učinkovitiji od neangažiranog velikog. To je "tango princip" u jednoj rečenici. Osoba koja izvodi dva koraka s punom prenosom težine i namjerom, isti taj korak tijekom cijele večeri, u dobrom ritmu s glazbom – djeluje kompetentnije od osobe koja izvodi dvanaest različitih pokreta s polovicom težine i vidljivom nesigurnošću o tome je li točno.

Posvetite se potezu koji radite. Izvedite ga do kraja. Dopustite da sljedeći potez proizađe iz njega. U neizvjesnosti između poteza živi svjesnost o sebi, a ne u samim potezima.

Odjeljak 6 — Mapa vježbanja: Ples je vježba ako ga radite na pravi način.

THE CENTURION - Tijelo koje radi na 145 otkucaja u minuti tijekom tri sata nešto čini. Znajte što.

Fizička arhitektura okvira Recovery Kernela identificira intenzivnu i dugotrajnu vježbu kao jednu od najvažnijih nefarmakoloških intervencija za proizvodnju BDNF-a, dopamina i endokanabinoida (anandamida). Trodsatni set na techno događaju – ako je tijelo u potpunosti uključeno, a ne "zaštićeno" telefonom – ispunjava ili premašuje fiziološki prag za značajnu vježbu. Pitanje je koja se kretanja pružaju koje koristi.

Pomakni se.	Glavne mišićne skupine koje se aktiviraju:	Kardiovaskularna intenzitet.	Prednosti Recovery Kernela.
The Bounce (osnovni).	Kvadricepsi, gluteusi, listovi (ekscentrično opterećenje s polako savijanim kolenima), fleksori kuka s prebacivanjem težine.	Niska – održiva na neodređeno vrijeme. Više utječe na držanje tijela nego na kardiovaskularni sustav.	Aktivacija endokanabinoidnog sustava kroz kontinuirani ritmički pokret. BDNF počinje nakon otprilike 20 minuta kontinuiranog ritmičkog pokreta niskog intenziteta.
Dvostupanjski postupak (puni prijenos težine).	Gluteus maximus (primarni – svaki prenos težine aktivira gluteus na strani noge koja stoji), abduktori kuka, listovi, stabilizatori donjeg dijela leđa.	Niska do umjerena - ovisi o veličini prenesene težine i brzini.	Vježbe za stabilnost kuka. Kontinuirana bočna prebacivanje težine izravno je usporedivo s vježbama hodanja uz otpornu traku – vježbom za prevenciju ozljeda koljena i kuka. Plesanje u klubu kao oblik treninga lateralne stabilnosti.
The Stomp (pun).	Mišići potkoljenice (apsorpcija udarca), kvadriceps (sila prilikom dodira s podom), glutealni mišići (prijenos težine), prednji tibijalni mišići (faza	Umereno do visoko, sa tempom od 140+ BPM – ritmično koračanje u tempu hard tecna predstavlja pravu plioometrijsku vežbu.	Kod održavanja ritma od 150 BPM: rad nogu je usporediv s treningom kardiovaskularne izdržljivosti. Problem grčeva u nogama

	dizanja), fleksori kuka.		(odjeljak B dodatka) ovdje je djelomično riješen - mišići lista i fleksori kuka obavljaju značajan rad. Elektroliti su važni.
Kretanje tijela (od grudi do bokova).	Mišići koji ispružaju kralježnicu, trbušni mišići (kontrolirana aktivacija kroz rotaciju), bočni mišići (rotacija ako se dodaje), fleksori kuka.	Niska – ali rad na mobilnosti kralježnice.	Mogućnost kretanja kralježnice. Osobe koje redovito izvode pokrete "body rolling" u klubovima obično imaju bolju fleksibilnost kralježnice nego one koje to ne rade. Pokret "roll" je kontrolirana artikulacija segmenta kralježnice, slično pozi mačke i krave u jogi, ali u ritmu od 128 BPM.
Ruke gore (držanje ruku podignutih tijekom vježbi).	Deltoidi (prednji i bočni dijelovi), trapezijus (gornji dio), stabilizatori rotatorske manžete.	Niska – ali vježbe za izdržljivost ramena.	Osoba s podignutim rukama tijekom petominutnog vježbanja obavlja izdržljivu izometrijsku radnju na mišićima ramena. To nije beznačajno. Također, to objašnjava zašto period spuštenih ruku nakon dugog dijela s podignutim rukama donosi olakšanje — jer su mišići ramena umorni.
The Lean (kontinuirano).	Core (izometrijska vježba - naprijed naginjanje zahtijeva konstantnu stabilizaciju od strane trbušnih mišića i bočnih mišića), fleksori kuka, mišići	Slabo, ali konstantno aktiviranje mišića trbušnog zida.	Nagib u Berghainu traje šest sati i predstavlja intenzivan trening za jezgru. Umor u donjem dijelu leđa nakon dugih techno setova djelomično je posljedica

	ekstenzora leđne kralježnice.		dugotrajne izometrične kontrakcije tijekom nagiba naprijed, a ne samo zbog stajanja.

6.1 — Sagorijevanje kalorija prema stilu plesa.

Plesni stil i kontekst lokacije.	Približan broj kalorija koje se sagorijevaju na sat.	Ekvivalentna vježba.
Držanje telefona, minimalno kretanje (obično za mnoge posjetitelje festivala).	80–120 kalorija/sat — ekvivalent stajanju.	Stanje. Nije vježba.
Dvokorak s umjerenim prebacivanjem težine, house glazba.	250–350 kalorija/sat.	Brzo hodanje. Značajna aktivnost.
Full bounce s dvostupanjskom strukturom, techno, 130–145 BPM.	350–450 kalorija/sat.	Vožnja bicikla umjerenim tempom. Prava kardiovaskularna vježba.
Intenzivan zvuk za hard techno, tempo 145–160 BPM.	450–600 kalorija/sat.	Aerobična gimnastika, trčanje. Visokointenzivna, dugotrajna aktivnost.
Angažman cijelog tijela — rotacije tijela, podizanja ruku, udarci nogom, kontinuirani pokreti.	500–700 kalorija/sat.	HIIT (visokointenzivni intervalni trening) na umjerenoj intenzitetu. Zbog toga ljudi na događajima s visokom potrošnjom energije sagorijevaju više kalorija nego što očekuju, i zato je nadoknada elektrolita obavezna.

Podaci o potrošnji kalorija objašnjavaju zašto nastaju grčevi u nogama, zašto dolazi do dehidracije elektrolita i zašto je hrana važna tijekom dugog festivalskog dana. Tijelo koje sagorijeva 500 kalorija na sat tijekom četiri sata, vrši rad od 2000 kalorija. Hot dog iz automata ne zadovoljava tu potrebu. Pogledajte odjeljak o prehrani u Dodatku.

Odjeljak 7 — Konkurentska dimenzija: Mi smo prirodni konkurenti i to je u redu.

THE CENTURION - Osoba s privlačnim izgledom u sobi nije ometanje. To je dio informacijskog okruženja.

Pločnica je društveni prostor. Uvijek je bila. Rane klubove house glazbe u Chicagu i newyorške voguing zabave bile su izričiti prostori za natjecateljske performanse. Tamna i anonimnost berlinske techno scene dijelom je rezultat uklanjanja vizualne dimenzije natjecanja, ali to ne eliminira natjecanje, već samo mijenja ono što se natječe (dubina iskustva, glazbeno znanje, fizička izdržljivost).

Prikazivanje kao da ne postoji društveni aspekt natjecanja čini iskustvo manje iskrenim i teže razumljivim. Izravno priznanje tog aspekta ga čini korisnim:

Konkurentna stvarnost.	Kako lijekovi djeluju na to?	Kako vještine plesa utječu na to?
Ljudi međusobno ocjenjuju na plesnom podu. Način na koji izgledate, kako se krećete, hoćete li djelovati kao da znate gdje ste – sve to se društveno bilježi. To nije patološko. To je ono što se događa kada su ljudi zajedno u socijalnom prostoru.	Oslobađanje oksitocina uzrokovano MDMA-om i smirivanje kortikolimbnog sustava uzrokovano alkoholom oba smanjuju percepciju važnosti socijalne evaluacije. Samouvjerenost koju aktivira kompetitivni aspekt farmakološki se smanjuje. To je djelomično razlog zašto se oni koriste u društvenim plesnim kontekstima.	Vještine plesa mijenjaju doživljaj natjecateljskog aspekta od nečega što treba kontrolirati do nečega s čime se može aktivno sudjelovati. Osoba koja zna kako se kretati ne natječe se anksiozno – ona doprinosi vizualnom i fizičkom okruženju prostorije. Kvaliteta prostorije se poboljšava kada ljudi dobro plešu.
Dosadna situacija: postoji specifična vrsta dosade koja nastaje između vrhunaca, tijekom izvedbe koja nije baš dobra, ili dok se čeka glazba ili netko drugi. Ova dosada je društveno neugodna kada djeluje kao da su ostali više angažirani.	Tvar smanjuje emocionalnu težinu dosade. Dosada je prisutna, ali ima manje utjecaja. To je legitimna funkcija društvenih tvari – ali to je i funkcija koju ples ispunjava bez farmaceutskih troškova.	Aktivno fizičko sudjelovanje u glazbi potpuno eliminira dosadu. Fiziološki je nemoguće biti dosadno dok se iskreno pleše. Tijelo koje je posvećeno ritmu glazbe nije dostupno za dosadu. Ovo je prirodni odgovor tijela na dosadu.

7.1 — Poziv i odgovor: Socijalni ples bez pretjerivanja.

Socijalna dimenzija plesnog parka ima neverbalni jezik. Učenje i sudjelovanje u njemu:

- Očni kontakt: kratak, topli, vraćen pozornosti na glazbu. Ne radi se o upornom zuranjanju, niti o izbjegavanju kontakta. Trenutak međusobnog

priznavanja između ljudi koji se kreću u istom prostoru – koji traje možda dvije taktove – je najmanja cjelovita jedinica društvene komunikacije na plesnom podu.

- Ogledanje: nesvjesno usklađivanje pokreta s osobom koja se nalazi u vašoj blizini je prirodno ljudsko ponašanje. Kada se to dogodi uz međusobnu svijest, to je jedno od najugodnijih društvenih iskustava dostupnih u klubu. Nijedna osoba ne mora formalno predlagati to. To nastaje iz bliskosti i osjetljivosti na glazbu.
- Poziv: U situacijama gdje je partnerski ples prikladan, poziv se gotovo nikada ne izražava verbalno. Lagani nagib tijela prema drugoj osobi, premještanje težine koje stvara prostor na jednoj strani, dugotrajan vizualni kontakt tijekom zajedničkog glazbenog trenutka – to je vokabular. Odgovor može biti ogledalo tog nagiba ili nastavak orijentacije u drugom smjeru. Oba su potpuni i valjani načini komunikacije.
- Krug: Kada se u gomili otvori prostor i ljudi počnu formirati krug, krug je poziv. Ulazak u krug znači prihvaćanje da će vas vidjeti svi prisutni. To nije prijetnja – to je verzija plesnog parka kada preuzimate mikrofon. Uđite samo ako ste spremni u potpunosti posvetiti se onome što radite. Ne morate činiti nešto izvanredno. Morate učiniti nešto potpuno.

ODREĐENJE DOZE

* Počnite s malom dozom i postupno je povećavajte prema potrebi.
* Ne prekoračujte preporučenu dozu.
* Ako ne vidite rezultate nakon nekoliko dana, razgovarajte sa svojim liječnikom o mogućnosti povećanja doze.

NAČIN PRIMJENE

* Lijek se uzima oralno, jednom dnevno.
* Može se uzimati s hranom ili na prazan želudac.
* Važno je piti puno vode dok uzimate ovaj lijek.
* Ne pijte alkohol dok uzimate ovaj lijek.

[Ovaj odjeljak sadrži informacije o potencijalnim nuspojavama i interakcijama.]

NUSPOJAVE

* Najčešće nuspojave uključuju:

* Mučninu
* Povraćanje
* Proljev
* Umiješanost
* Glavobolja
* Rijeđe nuspojave uključuju:
* Žuticu
* Oštar bol u grudima
* Problemi s disanjem
* Oticanje lica, usana ili jezika
* Ako doživite bilo koju od ovih ozbiljnih nuspojava, odmah potražite liječničku pomoć.

INTERAKCIJE

* Ovaj lijek može stupiti u interakciju s drugim lijekovima, uključujući:
* Antidepresive
* Lijekove za razrjeđivanje krvi
* Lijekove za snižavanje krvnog tlaka
* Važno je da obavijestite svog liječnika o svim lijekovima koje uzimate prije nego što započnete s primjenom ovog lijeka.

[Ovaj odjeljak sadrži informacije o

posebnim upozorenjima i mjerama opreza.]

POSEBNE UPOZORENJA I MJERE OPREZA

* **Ne uzimajte ovaj lijek ako ste alergični na bilo koji od njegovih sastojaka.**
* **Ovaj lijek može izazvati pospanost ili omamljivanje. Ne vozite automobil niti upravljajte teškim strojevima dok ne znate kako ovaj lijek utječe na vas.**
* **Ne pijte alkohol dok uzimate ovaj lijek.**
* **Ako ste trudni ili dojite, razgovarajte sa svojim liječnikom prije nego što započnete s primjenom ovog lijeka.**

[Ovaj odjeljak sadrži informacije o skladištenju i roku trajanja.]

SKLADIŠTENJE I ROK TRAJANJA

* **Čuvajte ovaj lijek na sobnoj temperaturi, zaštićen od svjetla i vlage.**
* **Držite ovaj lijek izvan dohvata djece.**
* **Ovaj lijek je važno koristiti unutar**

roka trajanja navedenog na pakiranju.

[Ovaj odjeljak sadrži informacije o tome što učiniti ako propustite dozu.]

ŠTO UČINITI AKO PROPUSTITE DOZU

* **Ako propustite dozu, uzmite je čim se sjetite.**
* **Ne uzimajte dvostruku dozu kako biste nadoknadili propuštenu dozu.**
* **Ako propustite više doza, razgovarajte sa svojim liječnikom o tome što učiniti.**

[Ovaj odjeljak sadrži informacije o tome što učiniti ako predozirate.]

PREDOZIRANJE

* **U slučaju predoziranja, odmah potražite liječničku pomoć.**
* **Simptomi predoziranja mogu uključivati:**
  * **Konfuziju**
  * **Želučane tegobe**
  * **Probleme s disanjem**

* Gubitak svijesti

[Ovaj odjeljak sadrži informacije o tome kako se lijek može uništiti.]

UNIŠTENJE LIJEKA

* Ne bacajte lijek u kanalizaciju ili ga ne ubacujte u smeće.
* Pitajte svog ljekarnika za savjet o tome kako pravilno uništiti lijek.

[Ovaj odjeljak sadrži informacije o tome gdje možete dobiti više informacija.]

OSTALE INFORMACIJE

* Ako imate bilo kakvih pitanja ili nedoumica, obratite se svom liječniku ili ljekarniku.
* Za više informacija o ovom lijeku, posjetite web stranicu proizvođača ili pro

Katalog klasičnih pokreta.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · I još mnogo toga.

Dance Entropy · The Geriatric Venue · The Intergenerational Rescue

Svaka generacija je izumila neki pokret. Svaki pokret je još uvijek dostupan.

Osoba koja pleše od prije nego što ste se vi rodili, ima nešto za naučiti. Prestani da ih tretirate kao izvođače. Uči od njih.

Poglavlje 8 — Knjižnica klasičnih pokreta.

THE CENTURION - Ovi pokreti su opstali jer funkcioniraju. Saznajte ih.

Svaki pokret u ovoj zbirci je živi kulturni artefakt. Izmišljen je od strane određene zajednice, u specifičnom glazbenom kontekstu, kako bi izrazio nešto što riječi nisu mogle. "Running Man" nastao je u doba breakdancea, kao rezultat natjecateljskog duha. "Electric Slide" potječe od karipskih linijskih plesova. "Roger Rabbit" se pojavio u specifičnom trenutku crnačke glazbene kulture. Poznavanje ovih pokreta znači poznavanje njihove povijesti, čak i kada ih izvodite u tamnoj sobi na 128 BPM.

Svaki pokret uključuje: korak po korak upute, raspon BPM-a u kojem funkcionira, žanr iz kojeg dolazi i što ga čini vizualno privlačnim nasuprot onome što ga čini vizualno neprimamljivim.

8.1 – Formacije i grupni pokreti.

Ovi pokreti zahtijevaju najmanje dvije osobe i najbolje funkcioniraju u grupama. Oni su društveni temelj svakog plesnog parka – pokreti koji stvaraju zajedništvo, a ne samo demonstraciju.

The Electric Slide.

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976. Postala je plesna ikona tijekom 1980-ih i 1990-ih godina.

Koraci.	Vrijeme.	Što čini da izgleda u redu?
Faza 1 – DESNO: Pomaknite desnu nogu udesno. Stavite lijevu nogu da se pridruži njoj. Ponovno pomaknite desnu nogu udesno. Dodirnite lijevu nogu pored desne (bez opterećenja). To su četiri koraka, krećući se udesno. Faza 2 – LIJEVO: Obrnuto.	Najbolje je izvoditi uz tempo od 90 do 120 BPM. Pogodno za različite žanrove kao što su R&B, pop i gospel. "Electric Slide" je osmišljen tako da se prilagođava mnogim pjesmama - ritam je dovoljno univerzalan da se može primijeniti na	Slajd je SLIDE, a ne korak. Stopalo se zapravo pomiče po podu – trebao bi biti lagani zvuk trenja. Ako podižete stopala i koračate, plešete drugačiji ples. Držite stopala blizu poda. Dodir na kraju svake faze je jasan ritam mirovanja – nemojte

Pomaknite lijevu nogu ulijevo. Stavite desnu nogu da se pridruži njoj. Ponovno pomaknite lijevu nogu. Dodirnite desnu nogu pored lijeve. Četiri koraka ulijevo. Faza 3 – UNATRAG: Pomaknite desnu nogu unatrag. Pomaknite lijevu nogu unatrag. Pomaknite desnu nogu unatrag. Dodirnite i tapnite lijevu nogu pored desne. Četiri koraka unazad. Faza 4 – ROTACIJA: Korak naprijed lijevom nogom s četvrtnom rotacijom ulijevo (sada okrenuti prema Zato linijski plesa funkcioniraju – svi gledaju u istom smjeru i zajedno se okreću tijekom koraka.	različite tempa.	ga prebrzati.

Formiranje reda: Svi su okrenuti u istom smjeru, u redovima. Snaga "Electric Slide" plesa je vizualna sinhronizacija – svi se kreću identično, okreću se istovremeno i zajedno gledaju prema sljedećem zidu. Pridruživanje redu je jednostavno: pozicionirajte se na kraju reda, promatrajte osobu koja je pored vas jedan ciklus, a zatim se pridružite na sljedećem okretu. Ne morate se predstavljati. Jednostavno se pridružite.

Vježba "Vlak" / Vježba "Ruke na ramenima".

Klubski hit koji se ponavlja kroz više desetljeća: "The Train" / "Shoulder Groove".

Dvije ili više osobe, svaka stavlja obje ruke na ramena osobe koja je ispred nje. Osoba ispred vodi smjer. Svi prate. "Groove" je prijenos težine i ritmično kretanje sinkronizirano kroz lanac - kada osoba ispred prebaci težinu udesno, osjećaj se prenosi natrag kroz ruke. Lanac se kreće kao jedan organizam.

- Dodirnite RAMENA, a ne vrat - položaj ramena treba biti udoban i stabilan. Dodir vrata je previše intiman. Dodir bokova je vrlo intiman. Ramena su socijalno neutralna zona.
- Držač je lagan – opušten, ne stisnut. Ruke prate kretanje ramena umjesto da ga usmjeravaju.
- Vodič vodi vlak: naprijed, u krugovima, uvijajući se kroz guštinu ljudi. Najbolji vlakovi ne idu ravnom linijom — oni se savijaju, mijenjaju smjer i obilaze svaki kutak prostora. Kao conga linija, ali gušća i sinkronizirana.

- U vlaku, svaka osoba osjeća pokrete osobe iza sebe. Sinkronizirano skakanje niz red stvara efekt vala koji je izrazito ugodan – tijelo prima ritam druge osobe kroz ruke i pojačava ga natrag.

Žanr/Tempo: Radi na 110-130 BPM. Najprirodniji je u house glazbi i R&B-u. Može se prilagoditi bilo kojem tempu gdje je moguć kontinuirani grupni pokret.

Ruska lutka.

Ruske lutke / Ugniježđivanje. LGBT+ kultura klubova i prostori za grupno slavlje.

Dvije osobe (ili tri ili više) postavljene tako da viša osoba stoji iza niže osobe, s rukama opušteno omotanima oko struka ili bokova niže osobe odostraga, a obje se kreću u sinkroniziranom ritmu. Kao Matryoshka lutke - jedna unutar druge, istog oblika ali različitih veličina, koje se kreću kao jedno.

- Vanjska osoba (ona iza) prvo prilagođava svoj ritam pokretima unutrašnje osobe - nemojte pokušavati voditi iz pozadine. Osjetite što radi osoba ispred vas i uskladite se s tim. Zatim postupno sinkronizirajte. Unutarnja osoba će osjetiti sinhronizaciju i nagrnuti se.
- Položaj ruku: labavo oko struka odostrane, bez zahvaćanja. Kontakt je prisutnost, a ne držanje. Osoba može u bilo kojem trenutku "izaći" iz ovog položaja – ovo je društveni ples, a ne ograničavanje.
- Potez naglašava razliku u visini: najbolje izgleda kada postoji očigledna razlika u visini. Ugnježđivanje je doslovno – osoba koja je niža djeluje kao da je "ugnježđena" unutar zagrljaja osobe koja je viša.
- Ruska lutka se može proširiti: treća osoba može stati iza vanjske osobe i omotati je na isti način. U trenucima velike radosti, "gnijezđenje" može biti duboko tri ili četiri puta. Tada se to pretvara u verziju vlaka.

Kada se to događa: Spontano, u trenucima velike zajedničke radosti. Može se inicirati stavljanjem ruku na struk osobe ispred vas tijekom pjesme koja povezuje – ako ta osoba odmakne unatrag umjesto da krene naprijed, imate "rusku lutku". Ako osoba krene naprijed, nije zainteresirana za taj pokret. Oba odgovora su konačna.

Masaža ramena u grupnom okruženju.

Festival "Gropiraj ramena" i prostore za grupne događaje – pojavljuje se u velikim skupinama.

Nije ono što zvuči. U grupnom plesu, ovo se odnosi na spontani kolektivni pokret gdje krug ili grupa počinje plesati, a istovremeno daje osobi pored sebe lagani stisak ramena ili masažu u ritmu. Svi istovremeno primaju i daju.

- Stojte u labirintnom krugu ili redu. Lijeva ruka na lijevom ramenu osobe koja je s vaše lijeve strane. Desna ruka na desnom ramenu osobe koja je s vaše desne strane. Sada se opustite i uživajte u ritmu. Kada započne glazba, svi istovremeno lagano pritisnite ramena. Pustite. Ponovno pritisnite na sljedeći ritam.
- Istovremeno davanje i primanje stvaraju specifičan osjećaj zajedništva – vi ste istovremeno njegovatelj i primatelj. Ovo je jedan od rijetkih plesnih oblika koji izričito provodi uzajamnu brigu kao dio samog pokreta.
- Ritam udaranja treba biti na prvom i trećem taktu, ili na jakom taktu fraze. Ujednačeno, lagano, ritmično jasno.
- "Žlijeb za ramena": neke grupe koriste ovaj element kao dodatak plesu u stojećem položaju — jedna ruka na ramenu najbliže osobe, prebacivanje težine u ritmu glazbe, a ruka se lagano kreće zajedno s tijelom. Manje formalan od conge, manje strukturiran od "vlaka", i intimniji od linijskog plesa.

8.2 — Arhiva iz osamdesetih godina.

Ovi pokreti nastali su kao rezultat specifične konvergencije: uspona glazbenih video spotova, aerobičke kulture, fuzije novovalne i hip-hopa na početku desetljeća te eksplozije breakdancea. Oni su utkani u vizualni kulturni trenutak. Kada ih izvodite, referirate nešto.

Pomakni se.	Uzorak koraka.	Odakle dolazi / era	BPM / žanrovska pripadnost
The Running Man	Ovo je pokret. Stojte s nogama zajedno. Ispravite lijevu nogu malo naprijed, istovremeno podižući desno koljeno prema grudima, a desna ruka se maše natrag. Istovremeno: postavite lijevu nogu, ispružite desnu nogu natrag dok lijevo koljeno dolazi gore, a lijeva ruka se maše natrag. Iluzija: izgledate kao da trčite na mjestu, ali ne idete nigdje. Ključ je u izmjeničnom podizanju koljena - bez podizanja koljena to je trčanje na mjestu. S njim: "Running Man".	Popularizirano od strane MC Hammera i Bobbyja Browna, 1988.-1990. godine. Utjecaj aerobika s visokom energijom tog doba je izravno vidljiv - pokret je kardio vježba. Postalo je univerzalni simbol tog vremena i proširilo se na rave kulturu u ranim britanskim klupskim događanjima.	90-120 BPM. Hip-hop, rani house, pop. "Running man" u tempu techna (130+) vrlo brzo postaje fizički zahtjevan - prikladan je kao kratkotrajni pokret, a ne kao dugotrajan pokret na tim brzinama.
Roger Rabbit	Započnite s nogama zajedno. Odmaknite desnu nogu unatrag, istovremeno podižući lijevo koljeno (skok). Spustite lijevu nogu natrag na pod. Ponovno odmaknite desnu nogu unatrag (vučenje). Donosite desnu nogu naprijed da se susretne s lijevom. Distinktivni element je obrazac skok-vučenje-zatvaranje – noga se vuče nazad po podu, a ne koraka se čisto.	Hip-hop iz kasnih 1980-ih. Ime dolazi po skakućem trčanju lika iz crtića. Populariziran u kulturi glazbenih video spotova zajedno s MC Hammerom. Pokret ima živahnu, crtašku notu – težina je lagana, pokret je igriv, a usporavanje je namjerno.	85-115 BPM. Hip-hop, old-school R&B. "The Roger Rabbit" je specifičan pokret iz hip-hop ere - u većini modernih mjesta djeluje nostalgijski, ali postaje toplo nostalgijski kada se izvodi s posvećenošću.

Crv.	Potpuna angažiranost cijelog tijela. Počnite u položaju za pompompe. Spustite bokove na pod, istovremeno dižući glavu i grudi – val se širi od glave do bokova. Zatim podignite bokove, spuštajući glavu – val se okreće. Ponovite dok se krećete naprijed. "Crv" je valno kretanje cijelog tijela koje prolazi po podu. Upozorenje: ovo je vježba koja se izvodi na podu. Pod u klubu tijekom vrhunca posjećenosti nije higijenski okruženje. "Crv" je prikladan za određene trenutke i specifična mjesta.	Kultura breakdanca, kasne 70-e godine - 80-e godine. Jedan od temeljnih pokreta na podu u breakingu. Još uvijek se pojavljuje na natjecanjima u plesu, u određenim nostalgičnim trenucima u klubovima i kada je netko u grupi dovoljno slobodan da se prepusti podu.	Bilo koji tempo – crv je neovisan o tempu. Izvodite ga kao izjavu, a ne kao ritmičku sekvencu. Izvedite ga jednom, izvedite ga u cijelosti i vratite se u položaj stajanja.
Robot.	Izolirajte svaki pokret zgloba s namjernom mehaničkom pauzom između pozicija. Robot nije o samim pokretima – već o namjernom zastajanju između pokreta. Svaki prijelaz je zamrzavanje, a zatim mehanični ponovni pokret. Ramena, lakti, zglobovi, bokovi, koljena – sve se kreću kao zasebne artikulirane komponente s zaključanim zglobovima.	Era funka i soula, sredina 70-ih godina. Povezana je s ranim nastupima Michaela Jacksona, a zatim popularizirana u eri breakdanca. "Robot" je preteča svih pokreta zaključavanja i trzanja koji su slijedili.	Sporiji do srednji tempo - 80-110 BPM. Dobro funkcionira u trenucima muzičke pauze ili prekida. Robot u tišini (ili blizu tišine) je posebno učinkovit.
Hod po mjesečevoj površini.	Stojte s nogama zajedno, obje ravno na podu. Povucite lijevu nogu unatrag dok se dižete na prste desne noge. Istovremeno, stavite desnu nogu ravno na pod dok	Michael Jackson, nastup na televiziji Motown 25, 1983. Jedan od najpoznatijih plesnih pokreta u povijesti. Potekao je od stilske koreografije pod nazivom "the	88-112 BPM. Najbolje za pop, R&B i soul glazbu. Moonwalk je izražajan pokret. Izvedite ga jednom tijekom pravog trenutka u

	lijeva noga diže na prste i klizi natrag. Iluzija zahtijeva: (1) da stopalo koje se pomiče ostane ravno na podu, (2) da je stopalo koje se diže jasno na prstima, (3) da je prenos težine između nogu neprekidni i glatki. Michael Jacksonov moonwalk je 70% o rukama – mehanički pokreti ruku prate svako klizanje.	backslide" koja je postojala u funk sceni prije nego što ju je Jackson formalizirao i uzdigao.	pravoj pjesmi i to će biti nezaboravno. Ako ga ponavljate tijekom cijele večeri, postaje performansa.
Sigurni ples.	Tehnički gledano, koreografija iz videa benda Men Without Hats iz 1982. godine – širok stav, ruke ispružene na stranice ili podignute, vrsta slobodnog skakanja i gestikuliranja rukama. U općenitoj upotrebi: sve što uhvati energičnu, bezbrižnu, pomalo srednjovjekovnu atmosferu tog vremena. Skokovi. Mašanje rukama. Izraz lica ne odgovara razini koordinacije. Ovo je ispravan estetski dojam.	New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" je pokret za glazbu koja sebe ne shvaća toliko ozbiljno kao techno. To je prethodnik specifične kvalitete nesebične radosti koju će kasnija rave kultura ponovno otkriti.	120-140 BPM. Nova val, synth-pop, neka elektronička glazba inspirirana 80-ima. Uključuje veselu i energičnu atmosferu umjesto preciznosti. Cilj je spontanost, a ne tehnika.

8.3 — Arhiv iz devedesetih godina.

Devedesete godine prošlog stoljeća bile su najinovativnije desetljeće u povijesti američkog popularnog plesa. Hip-hop, R&B i ranija klubska scena generirali su nove pokrete istovremeno, a glazbeni spotovi ih su distribuirali globalno unutar nekoliko tjedana od njihovog pojavljivanja. Mnogi od tih pokreta imaju legitimne afričke i karipske korijene koje je komercijalna era zamutila - zaslužuju se izvoditi uz svjesnost o tome odakle zapravo potječu.

Pomakni se.	Uzorak koraka.	Nisam primijetio izvor ili kontekst. Molim, navedite ih.	BPM / žanr
The Cabbage Patch.	Stojte s nogama razmaknutim u širini ramena, koljena lagano savijena. Obe ruke kružno se kreću ispred tijela u istom smjeru - ili obje u smjeru kazaljke sata, ili obje suprotno od smjera kazaljke sata - na približno visini prsa. Ruke izvode neprekidni kružni pokret kao miješanje. Tijelo se lagano okreće zajedno s kretnjama ruku. Glava može klimati u istom ritmu. Točno je ono što zvuči i izgleda točno kako treba kada se radi potpuno.	Rani 90-ih hip-hop, popularizirao od strane Gucci Crew II (1987). Nazvan je tako jer pokret ruke podsjeća na pružanje u kupusovo polje. Jedan od najprepoznatljivijih pokreta tog vremena. "Cabbage Patch" se izvodi iskreno - ne postoji ironičan način da se to uradi.	85-115 BPM. Hip-hop, old-school R&B. U suvremenom kontekstu, izraz "The Cabbage Patch" može zvučati kao nostalgična referenca. Upotrijebite ga u pravi trenutak i u pravoj pjesmi, a publika će to prepoznati.
Lijeptiš.	Noge široko razmaknute, prsti usmjereni prema van. Ispustite koljena na stranice i ponavljano ih vraćajte zajedno - koljena se otvaraju i zatvaraju poput krila leptira. Ovo je verzija "leptira" za noge, a ne za ruke (verzija "leptira" s pokretima ruku obrađena je drugdje kao ono što NE treba raditi). Pravilni "leptir" izvodi	Hip-hop i dancehall fuzija iz ranih 90-ih. "Motiljak" ima više izvora – verzija za ruke pojavila se u kulturi aerobika, dok je verzija za noge nastala istovremeno u hip-hopu i dancehallu. Verzija za noge je originalna i ispravna.	90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. "The Butterfly" najbolje funkcionira s širokom, niskom postavom - ako su noge previše blizu jedna drugoj ili koljena se ne otvaraju dovoljno, efekt se gubi.

	se nogama. Širok stav, ritmično otvaranje i zatvaranje koljena na stranice.		
Ples Humpty Dumpty.	Atribuirano Digital Undergroundu, a izvodi ga Shock G kao Humpty Hump. Pokret: labav, s naglaskom na bokove i blago nagnut prema nosu, uz namjerno pretjerane i nepredvidljive pokrete ruku. "Humpty Dance" je specifičan jer se radi o namjernoj nespretnosti u točnom ritmu glazbe. Ironija je u tehnici: "nasumični" pokreti su sinhronizirani s ritmom, čak i dok izgledaju haotično.	1990., Digital Underground. Jedan od prvih pokreta koji je imao za svrhu biti instrukcijski – sama pjesma vam govori kako se izvodi. "Humpty Dance" je pokret koji je uspostavio princip da namjerno izgledanje neugodno u ritmu je prihvatljivo i poštivano.	90-110 BPM. Hip-hop, s elementima funka. "The Humpty Dance" je svojevrsna dozvola – govori plesačima da su iskrenost i tehničke nesavršenosti oboje prihvatljive.
The Tootsee Roll	Korak desnom nogom naprijed, lijeva noga iza, korak desnom, dodirnite lijevom nogom pored desne - četiri brojanja. Zatim ponovite s lijeve strane. Ovo je osnova koraka. Verzija za ruke: obje ruke se protežu naprijed, a šake prave kružne pokrete (rolanje naprijed) u ritmu sa koracima. Kada se korak izvodi desnom nogom, ruke se rolaju prema desno. Pjesma grupe 69 Boyz (1994) opisuje ovaj pokret dok ga izvodite - jedna od najjasnijih instruktivnih pjesama za ples tog vremena.	1994., 69 Boyz. Scena Miami Bassa. "The Tootsee Roll" je regionalni ples koji se proširio nacionalno putem glazbenog videa. On predstavlja poseban doprinos scene Miami bassa / "booty" glazbe kulturi plesa.	90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass, R&B. Najbolje se izvodi u grupama gdje se koraci mogu uskladiti kako bi stvorili vizualnu sinkronizaciju sličnu linijskom plesu.
The Kid 'n Play	Dvije osobe stoje jedna nasuprot druge na udaljenosti duljine ruke. Osoba A udara	Kid 'n Play, 1988-1991. Ime je dobiveno po duetu i njihovom filmu "House Party" i	90-115 BPM. Hip-hop, R&B. Ovaj pokret zahtijeva voljnog partnera i

	desnom nogom prema lijevoj nozi osobe B. Osoba B izbjegava udarac istovremeno udarajući svojom desnom nogom. Osoba A izbjegava udarac istovremeno udarajući lijevom nogom. Dvije osobe naizmjenično koriste udarce nogama u obrascu koji ih spaja bez sudara. Priziv je u preciznosti vremena - nijedna osoba ne bude pogođena, a udarci izgledaju kao da prolaze kroz jednu drugu.	popularizirano od strane njih. U osnovi se radi o suradničkoj aktivnosti - to ne možete učiniti sami. Kid 'n Play je partnerski potez koji je bio uobičajen u to vrijeme.	otprilike trideset sekundi vježbanja koordinacije prije nego što ga pokušate izvesti u javnosti. Počnite polako, uspostavite ritam, a zatim povećajte brzinu.
Macarena.	Desna ruka ispružena naprijed (dlan prema dolje). Lijeva ruka ispružena naprijed (dlan prema dolje). Desna ruka rotirana, dlan prema gore. Lijeva ruka rotirana, dlan prema gore. Desnom rukom do lijevog ramena. Lijevom rukom do desnog ramena. Desnom rukom iza glave. Lijevom rukom iza glave. Desnom rukom na lijevoj kuku. Lijevom rukom na desnoj kuki. Obje ruke iza leđa. Obje ruke se pomaknu prema naprijed. Treskanje kukova. Četvrtina okreta ulijevo. Ponovite.	Los del Rio, 1993. U početku španjolska pop pjesma s utjecajem flamenca. Postala je globalni fenomen 1996. godine. "Macarena" je najpoznatiji plesni pokret tog desetljeća. Pojavljuje se na vjenčanjima, sportskim događajima i bilo gdje gdje skupina ljudi pokušava zajedno plesati, bez obzira na individualne sposobnosti.	104 BPM, točnije – originalna pjesma. Radi u rasponu od 95 do 115 BPM. "Macarena" je potpuno neovisna o žanru – pojavljuje se gdje god se pojavi pjesma. Njezina snaga je univerzalnost.

8.4 — Savremeni arhiv (2000-ih – sadašnjost)

Suvremeni popularni plesni pokreti se šire drugačije nego u 80-im i 90-im godinama – društvene mreže i kratki videozapisi zamjenjuju glazbene spotove kao primarni način prijenosa. Pokret može postati globalno poznat za samo 48 sati. Vrijeme trajanja je kraće. Međutim, sami pokreti često se referiraju na starije tradicije koje im daju veću dubinu nego što njihovo viralno podrijetlo sugerira.

Pomakni se.	Uzorak koraka.	Izvor / što to označava.	BPM / žanr
The Dougie.	Prebacivanje težine lijevo. Dopustite da se lijevo rame spusti naprijed i dolje dok se težina prebacuje lijevo – to je lagani pad ramena. Ponovite s desnom stranom. Ključni element je pad ramena, a ne kretanje stopala. Stopala su relativno stabilna. Cijeli pokret odvija se rotacijom trupa i ramena naprijed naizmjenično, jedan pad po ritmu.	Cali Swag District, 2010. Ime dolazi od ranije pjesme "My Dougie" (2007) repera Lil Wil. "Dougie" se odnosi na hod koji je bio karakterističan za hip-hop iz 90-ih, sveden do svoje osnovne komponente - pokreta ramena koji izražava samopouzdanje i opuštenost.	80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. "The Dougie" je spor pokret - gubi svoj identitet pri visokoj brzini (BPM), jer se tada jasno ne može osjetiti valjanje ramena.
Nae Nae.	Započnite s nogama razmaknutima. Podignite desnu ruku ravno iznad glave, lakat blago savijen, zglob opušten i slobodno visi. Desna strana tijela se lagano podigne zajedno s rukom. Ruka i tijelo se kreću udesno u ritmu dok noge obavljaju lagani shuffle. U osnovi: jedna ruka je podignuta, tijelo se kreće ispod nje, a noge shuffle-aju. "Nae Nae" specifično se odnosi na opuštenost podignute ruke - zglob je ključni element.	Silento, 2015. Ples "Nae Nae" potječe od lika imena Wanda iz televizijske emisije "Martin" — specifičan način kretanja rukama i tijela ovog lika postao je temelj za ples u hip-hop krugovima u Atlanti prije nego što ga je Silento formalizirao.	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Koristi se u kombinaciji s drugim pokretima iz sekvence "Whip/Nae Nae".

Čistač zubima.	Mašite obje ruke prema desno istovremeno dok okrećete lijevu stranu tijela (bokovi i ruke idu u suprotnim smjerovima). Mašite obje ruke kroz sredinu prema lijevo dok okrećete desnu stranu tijela. Uzorak je brz - ruke se preklapaju ispred tijekom svakog mašenja, prolazeći kroz sredinu svaki put. Brzina je ključna: što brže mašete, to je vizualni efekt impresivniji.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 — široko je distribuiran kada je nastupio na SNL-u. "The Floss" je prvi ples koji je zaista potekao iz društvenih mreža i postigao opću popularnost. Odnosi se na tehniku "izolacija" u hip-hopu: kretanje gornjeg i donjeg dijela tijela suprotno jedan drugome istovremeno.	100-130 BPM. Svestran – pojavljuje se u kontekstima od dječjih rođendanskih zabava do festivalskih pozornica. "The Floss" je generacijski specifičan na način koji "Electric Slide" nije – ima utjecaj nakon 2017. godine.
Melbourne Shuffle.	Ispravite desnu nogu naprijed, istovremeno donoseći lijevu nogu blizu desne. Odmaknite desnu nogu natrag u širok položaj. Osnovni korak je: udarac-korak, udarac-korak - izmjena nogu s karakterističnom elastičnošću. Naprednija verzija dodaje pokret ruku kao kod trčanja i složene varijacije koraka. Shuffle je specifičan potez koji se izvodi na podu - stopala ostaju blizu tla, s klizavim, pomicanjem.	Melbournski, Australija, scena rava krajem 1980-ih. Postala je globalno poznata kroz kulturu EDM festivala u razdoblju od 2000.-2010. Jedan od rijetkih plesova koji su nastali unutar same scene rava, a ne u hip-hopu ili pop glazbi.	130-150 BPM. Elektronička glazba – konkretno, agresivnije varijante housea, technoa i tranca. Shuffle je osmišljen za elektroničku glazbu na način koji "Running Man" i "Cabbage Patch" nisu.
The Woah	Na jakom ritmu (obično udarac činela ili bubnja), zaustavite svu pokretljivost i "zamrznite" tijelo — zatim odmah vratite se u pokret. "Woah" je zamrzavanje, a ne kretanje oko njega. Vrijeme je ključno: zamrzavanje mora biti	Potiče iz hip-hop krugova u Charlotteu, Sjeverna Karolina, iz 2019. godine. Viralno širenje putem društvenih mreža. "Woah" se referira na tehniku "lockinga" iz funk plesa iz 1970-ih — naglo zaustavljanje cijelog tijela u ritmu —	90-120 BPM. Hip-hop, trap. "The Woah" najbolje funkcionira u pjesmama s jakim, izolovanim udarcima činela ili bubnjeva koji pružaju jasan trenutak za

	točno na udarac, zadržano točno jedan takt, a zatim oslobođeno.	komprimirano u jedan ponovljeni trenutak.	sinkronizaciju.

8.5 — Latinski arhiv.

Latinskoplesne tradicije su, bez sumnje, najstariji kontinuirano razvijajući doprinos suvremenoj plesnoj kulturi. Salsa, cumbia, merengue, bachata i njihovi potomci utjecali su na elektroničku glazbu i klubsku scenu kroz generacije. Ovo nisu specijalni pokreti za latinske lokacije – to su alati koji funkcioniraju u različitim žanrovskim kontekstima kada se prilagode.

Premještanje / stil.	Ključni element.	Kako se prebacuje na plesnu podlogu za latinoameričke plesove?	Raspon pulsa.
Merengue March	Najjednostavniji način za početak plesa u latino stilu je ovaj: lijeva noga stoji na mjestu na broju 1, desna noga stoji na mjestu na broju 2, ponovite. To je sve. Tajna: dodajte podizanje bokova uz svaki korak tako da se lagano oslonite na lopticu svakog stopala dok ono korača, dopuštajući da se bok sa te strane prirodno podigne. Merengue marš je hodanje na mjestu s naglaskom na bokove. Ima beskrajne varijacije, ali počinje ovdje.	Korak merengeta je najbliže onome što možemo smatrati univerzalnim početnim ritmom. Sa tempom od 100-120 BPM, uklapa se u mnoge klubove koji ne sviraju latinsku muziku. Naglasak kukova karakterističan za merengete direktno se može primijeniti na house muziku – dodavanje koraka merengeta house tracku stvara ispravan ritam.	100-130 BPM. Merengue, bachata, neki house. Dostupno svima uz instrukcije u trajanju od 30 sekundi.
Cumbia korak.	Cumbia se temelji na karakterističnom koraku: zajedno-sa strane-zajedno-sa strane, pri čemu jedna noga uvijek lagano dodiruje pod prije nego što se podigne. Lijevom nogom se ide lijevo, desna noga dodiruje i korača pored lijeve, lijeva opet ide lijevo, a desna dodiruje i zatvara. To "dodirivanje" je ono	Cumbia u odgovarajućim tempima (80-110 BPM) savršeno se uklapa u mnoge R&B i hip-hop kontexte. "Povlačenje" u koracima cumbije stvara osjećaj odgode i olakšanja koji dopunjuje tempa trap glazbe i sporog hip-hopa.	75-110 BPM. Cumbia, neki hip-hop, R&B. Kolumbijska i meksička cumbia imaju malo različite verzije ovog koraka - obje su valjane i obje se mogu naučiti.

	što čini cumbu prepoznatljivom.		
Osnovni koraci salse.	Osnovni korak u salsei je šest koraka na osam otkucaja. Korak naprijed lijevom nogom (1), korak desno na mjestu (2), korak nazad u sredinu (3), pauza (4). Korak nazad desnom nogom (5), korak lijevo na mjestu (6), korak naprijed u sredinu (7), pauza (8). Pauze na 4 i 8 su jednako važne kao i koraci - one stvaraju ritam koji salseu čini živahnom, a ne monotonijom. Sve se kreće od kuka.	Osnovni koraci salsa se rijetko mogu izvesti izravno u klubovima koji ne sviraju latinsku glazbu – ritam je previše specifičan i ne uklapa se s većinom elektroničke glazbe. Ono što se može primijeniti je princip kretanja bokova u svakom koraku i pauza kao dio plesa. Oba ova načela vrijede za sve žanrove.	160-220 BPM (tradicionalno) – ali se broji na 1-2-3, tako da se u suštini osjeća kao 80-110 BPM. Salsa je žanr.

8.6 — "Spin" (Manipulacija)

Samostalno, jer zaslužuje vlastiti odjeljak.

Rotacija je najrasprostranjeniji pokret na svakom plesnom podu, bez obzira na BPM, žanr. Svaka plečna tradicija ima svoju verziju rotacije. Svaki nivo vještine može izvesti neku varijantu rotacije. I to je najizravniji fizički izraz radosti za solo plesača.

Osnovni postupak.	Što čini da izgleda u redu?	Varijacije.
Stojte na lijevoj nozi. Dopustite da desna noga lagano odgurne kako bi stvorila rotaciju. Držite lijevu nogu kao oslonac. Ruke povucite prema tijelu (preko prsa ili blizu bokova) kako biste povećali brzinu vrtnje – to je fizika kutnog impulsa: kada masa dođe bliže osi rotacije, rotacija se ubrzava. Otpustite ruke kada se vrtnja usporava kako biste čistom linijom stali na sljedećem ritmu.	Odaberite jednu točku ispred sebe i usredotočite pogled na nju što je duže moguće tijekom vrtnje, okrećući glavu u posljednjem trenutku kako biste je ponovno pronašli. To se naziva "fokusiranje" u formalnom plesu i sprječava vrtiglavicu tijekom višestrukih rotacija. Dobro izvedena vrtnja završava čistim polijetanjem. Vrtnja koja nije fokusirana završava nestabilnošću. Polijetanje: vrtnja bi trebala dovesti - odlučite se za mjesto gdje ćete sletjeti, stignite tamo i zadržite se. Vrtnja koja postupno usporava izgleda kao gubitak kontrole. Vrtnja koja završava polijetanjem izgleda kao svjesna odluka.	Poluokret: 180 stupnjeva. Najlakši za izvođenje. Koristite ga za okrenuti se u novom smjeru tijekom glazbene promjene. Puni okret: 360 stupnjeva. Standardni okret. Izvedite ga na jasnom ritmu - obično na prvom taktu fraze - i sletite na prvi takt sljedeće fraze. Dvostruki okret: dva puna okreta. Ruke moraju biti čvrsto prignute kako bi ovo bilo moguće pri tempu koji je primjeren za ples. Ne pokušavajte ga izvesti ako niste sigurni u izvođenje pojedinačnog okreta. Okret uz pomoć partnera: jedna osoba uzima ruku druge osobe, a osoba koja se vrti koristi tu ruku za početni zamah. Koristi se univerzalno u swingu, salsei, folklornom plesu i klubskom plesu.

Kada izvoditi rotaciju: Tijekom prijelaza glazbenih fraza, kada glazba izrazi nešto što vaše tijelo želi oponašati. Tijekom pauze kada je prostor na podu relativno slobodan. Kada hodate po plesu i glazba to zahtijeva. Rotacija je dostupna u bilo kojem trenutku – ona je improvizirani naglasak pokreta na plesnom podu.

8.7 — Voguing i ballroom: Arhiva koja pripada ovdje.

Voguing – scena harlemskih balova, 1960-ih do danas – proširena globalno zahvaljujući filmu "Paris Is Burning" (1990) i nastavljena u globalnoj ballroom zajednici.

Voguing zaslužuje vlastitu rubriku u ovoj zbirci jer je to najpotpunije izražavanje identiteta kroz ples u 20. stoljeću, specifično nastalo unutar crnačke i latino LGBTQ+ zajednice, te je utjecalo na sve, od Madonninog pop trenutka 1990. godine do svakog suvremenog "runway-walk"-a koji se pojavljuje na partyjima širom svijeta.

Stil	Ključna kvaliteta.	Što svatko tko ga studira može naučiti?
Stari način.	Oštre linije, položaji koji se drže i zatim naglo prebacuju u sljedeći. Pokreti koji imitiraju modne poze iz magazina Vogue - ime je doslovno. Izuzetno preciznost u liniji i kutu.	Poza je izbor. Držite je s uvjerenjem. Predanost pozi – a ne sama ljepota poze – je tehnika.
Novi način.	Elementi kontorzije, pokreti s gumama, ekstremni kutovi koji guraju granice ljudske fleksibilnosti. Tehnička savršenost u izvođenju fizički zahtjevnih elemenata.	Tijelo je sposobnije nego što mislite. Utjecaj New Way-a na mainstream ples otvorio je generaciji fizički vokabular koji inače ne bi postojao.
Vogue Femme	Gracioznost, fluidnost i ženskost izražene kroz cijelo tijelo. Pet elemenata: Hodanje po pozornici (catwalk), Hodanje kao patka (duckwalk), Izvedba rukama (hand performance), Izvedba na podu (floor performance), Rotacije i naginjanja (spins and dips). Svaki element se ocjenjuje zasebno u natjecanjima standardnih plesova.	"Dip" - padanje na pod u kontroliranoj i dramatičnoj fazi - je vrhunac vooga femme stila. To je atletski pokret, elegantan i zahtijeva potpunu predanost. "Dip" koji je neuvjerljiv nije pravi "dip". "Dip" koji je izveden s predanošću je prava umjetnost.

ZAVRŠNI DODACI ZA OBJAVLJIVANJE

8. 8. Upute za korištenje Naloxona:

* Naloxone se koristi za liječenje predoziranja opioidima.
* Ako sumnjate na predoziranje, odmah upotrijebite Naloxone i pozovite hitnu pomoć.
* Doziranje Naloxona ovisi o težini osobe i dozi opijata koji je osoba uzela.
* Naloxone se daje intravenski ili intramuskularno.
* Učinci Naloxona traju kratko vrijeme, stoga je važno pratiti osobu nakon primjene Naloxona.

9. 9. COMT inhibitori:

* COMT inhibitori su lijekovi koji se koriste za liječenje Parkinsonove bolesti.
* Ovi lijekovi djeluju tako da blokiraju enzim COMT, koji razgrađuje dopamin.
* Neki od uobičajenih COMT inhibitora uključuju entakapone i tolcapone.
* COMT inhibitori se mogu uzimati oralno ili intravenski.
* Učinci COMT inhibitora mogu uključivati mučninu, povraćanje i vrtoglavicu.

10. 10. DRD2 receptori:

* DRD2 receptori su vrsta dopaminskih receptora koji se nalaze u mozgu.
* Ovi receptori igraju važnu ulogu u motivaciji, nagradi i ovisnosti.
* Neki lijekovi, kao što su antipsihotici, mogu blokirati DRD2 receptore.
* Blokada DRD2 receptora može uzrokovati nuspojave poput ekstrapiramidalnih simptoma.

11. 11. MTHFR gen:

* MTHFR je gen koji kodira enzim metil-tetrahidrofolat

reduktazu.
*** Ovaj enzim igra važnu ulogu u metabolizmu folne kiseline.**
*** Mutacije u MTHFR genu mogu dovesti do nedostatka vitamina B12 i povećanog rizika od srčane bolesti.**
*** Liječenje za osobe s mutacijama u MTHFR genu može uključivati suplementaciju folnom kiselinom i vitaminom B12.**

[Blueprint] za oporavak:

*** Pronađite podršku kod obitelji i prijatelja.**
*** Pridružite se grupi za podršku.**
*** Razgovarajte s terapeutom ili savjetnikom.**
*** Postavite realne ciljeve.**
*** Budite strpljivi sa sobom.**

Za više informacija i pomoć, posjetite findahelpline.com.

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Irski step · Vatrena gozba · Biljka

Ovo su pokreti koje je sama plesna podloga izumila.
Ne iz glazbenih video spotova. Ne iz plesnih studija. Već iz zajednica kojima je bio potreban fizički jezik za glazbu koja prije nije postojala.

Odjeljak 8.8 - Arhiva elektroničke subkulture.

THE CENTURION - Svaki žanr je evoluirao svoj vlastiti pokret. Muzika je zahtijevala fizički odgovor koji još nije postojao. Ovo su rezultati.

Za razliku od pokreta opisanih u odjeljcima 8.2 do 8.4 – koji su nastali iz hip-hopa, popa i R&B glazbe i šireni putem mainstream medija – pokreti opisani u ovom odjeljku izumjeli su specifične zajednice koje su izgradile elektroničke glazbene scene koje su ih proizvele. Oni nisu bili prikazani u glazbenim spotovima. Širili su se od osobe do osobe, od mjesta do mjesta, od scene do scene. Neki su trebali desetljeća da dobiju ime. Neke se i danas najčešće opisuje demonstracijom, a ne uputama.

Izrezivanje oblika.

Cutting Shapes: Britanska elektronička glazbena scena – garage, house, UK funky, elektronika – od 1990-ih do danas.

Izrezivanje oblika nije jedan potez. To je filozofija kretanja specifična za britansku elektroničku glazbenu kulturu. "Oblici" su geometrijski uzorci koje tijelo stvara u prostoru - kutovi, linije, određeni položaji udova i prijelazi između tih pozicija. Izrezivanje ih je čin stvaranja tih prijelaza oštro i precizno u ritmu.

Kultura "cutting shapes" je vizualna - nastala je u okruženjima gdje su ljudi promatrali međusobno kako plešu, pri čemu se preciznost i muzikalnost cijenile iznad svega ostalog. Osoba koja izvodi "cutting shapes" uvijek reagira na određeni trenutak u glazbi i nikada ne ponavlja fiksni uzorak.

Element.	Što to znači?	Kako ga razviti?
Oblik.	Specifična konfiguracija tijela zadržana na jedan ili dva otkucaja prije prelaska na sljedeću poziciju. Ruka je u određenom kutu. Torzo ima određeni nagib. Noge su u specifičnom stavu. Oblik ima geometrijsku namjenu – to nije slučajna pozicija, već namjeravani položaj.	Gledajte u svoje tijelo u ogledalu dok slušate glazbu. Pronađite položaje koji vam se čine prirodni za zvuk. Držite svaki položaj jednu takt, a zatim pređite na sljedeći. Oblike koji funkcioniraju su oni kod kojih, kada ih vidite, pomislite: "Da, to je upravo kako ova glazba zvuči sada."
The Cut.	Prijelaz između oblika. Rez je oštar – događa se u ritmu, a ne između ritmova. Nalazite se u obliku A, a zatim, na prvom taktu sljedeće fraze, prelazite u oblik B. Nema postupnog prijelaza. Rez je istovremen s glazbenim događajem koji ga potiče.	Vježbajte pokret bez brige o formi na početku. Stojte u bilo kojoj poziciji. U ritmu: mijenjajte svaki dio tijela istovremeno. Ruka ide od dolje prema gore. Težište se pomiče s desna na lijevo. Glava se okreće. Sve odjednom, u ritmu. To je "cut". Dodajte formu kada postane prirodno.
Mužička osjetljivost.	Izrezivanje oblika nije specifično koreografija. Istovetna osoba će izrezivati različite oblike u istoj pjesmi na različite večeri, jer oblici reagiraju na ono što glazba radi upravo sada – pad, naglasak, određeni zvuk sintisajzera na trećem taktu ove fraze, bas nota koja neočekivano dolazi.	Slušajte glazbene događaje koji zahtijevaju reakciju. Visokotonni sintetički zvuk zahtijeva oštar i usmjeren pokret prema gore. Nizak bas zahtijeva težinu i pokret prema dolje. Gradacija zahtijeva akumulaciju energije u tijelu. Izvodite svoje pokrete u skladu s tim događajima, a ne prema vremenu.

Raspon otkucaja srca: 118–135 BPM – UK garage, UK house, UK funky, nešto grime. Tempo raspon u kojem se glazbeni događaji događa dovoljno

često za prebacivanje, ali je dovoljno spor da svaki element može biti jasno vidljiv i razumljiv.

Scena: Londonski klubovi, događaji glazbe UK garage, estetika Boiler Rooma. "Cutting shapes" je povezano s određenom kvalitetom glazbenog ukusa i sofisticiranošću na plesnom podu u britanskoj elektroničkoj kulturi. Osoba koja izvodi "cutting shapes" na elektroničkom događaju ne nastupa za publiku - ona vodi razgovor s glazbom, a publika je pozvana da to promatra.

Melbourne Shuffle: Punski tehnički vokabular.

Melbourne Shuffle:
* Melbourne, Australija - underground scena rave žurki - kasne 1980-e godine.
* Globalna popularnost kroz EDM glazbu - 2010-e godine.

3. dio ovog vodiča predstavlja "shuffle" u okviru BPM mape. Ovaj odjeljak pruža cjelokupan tehnički vokabular. "Shuffle" je obitelj povezanih koraka, objedinjena djelovanjem pete i prsta, specifičnom kvalitetom dodira s podom i klizavim pokretima koji ga razlikuju od svih ostalih pokreta na plesnom podu u kontekstu elektroničke glazbe.

T-Step – Osnove.

Shema koraka.	Ključni tehnički element.	Što izgleda kada je točno.
DESNI T-KORAK: Desna noga korakom ide desno. Lijeva noga se pomiče da bi došla do nje. Desna noga ponovno korakom ide desno. Lijeva noga prelazi ispred desne, prst noge usmjeren lijevo (formirajući horizontalnu crtu slova "T"). Težište se prebacuje na prekrštenu lijevu nogu. LIJEVI T-KORAK (ogledalo): Lijeva noga korakom ide lijevo. Desna noga se pomiče da bi došla do nje. Lijeva noga ponovno korakom ide lijevo. Desna noga prelazi ispred lijeve, prst noge usmjeren desno. Ovaj uzorak se ponavlja, izmjenjujući desne i lijeve korake. Rezultat je bočno klizanje, a prekršteni koraci stvaraju oblik slova "T" na kraju svake jedinice.	SLIDE. Noga koja slijedi ne koraka – ona klizi po površini poda. Cijeli karakter shufflea proizlazi iz klizavog kretanja noge koja slijedi. Noge koje se podižu i korakaju izgledaju kao hodanje. Noge koje klize izgledaju kao shuffling. "T"-OKO na preklapanju. Kada noga prelazi ispred, prst se okreće prema van – ovo je "T" štap. Bez okretanja prsta prema van, preklapanje izgleda kao pad. S njim, izgleda namjerno.	Glazak, klizav bočni pokret. Tijelo ostaje na istoj visini - nema naglašenih uzlaznih i spuštanih gibanja. Prijenos težine je horizontalan, a ne vertikalan. Ruke opuštaju se ili se kreću suprotno nogi koja prelazi. S udaljenosti: figura koja se pomiče bočno s tekućom gracioznošću, stopala jedva napuštaju pod.

X-korak – Srednja razina.

Uzorak koraka.	Ključni tehnički element.	Odnos prema T-koraku.
Počnite s nogama zajedno: Beat 1: DESNA noga pređe PREKO lijeve noge (isprijed) - obje noge su sada u obliku "X", desna preko lijeve. Beat 2: LIJEVA noga odmakne lijevo - noge se razdvajaju, stojite široko. Beat 3: LIJEVA noga pređe PREKO desne noge (isprijed) - oblik "X", lijeva preko desne. Beat 4: DESNA noga odmakne desno - noge se razdvajaju. Ovaj uzorak crta doslovni "X" na podu putanjom koja prelazi nogom.	KRIŽ mora biti pravi križ - stopalo koje prelazi ide ispred stopala koja stoji, a ne pokraj njega. Blagi križ izgleda nejako. Pravi križ stvara vizualni znak "X". KORAK NADOLE mora biti zaista širok - najmanje širine ramena. Kontrast između "X" i širokog stava je ono što stvara vizualni ritam koraka.	X-korak i T-korak mogu se kombinirati u istoj sekvenci. T-korak omogućuje bočno kretanje. X-korak pruža stativan vizualni uzorak. Iskusan izvođač prebacuje između njih ovisno o tome koliko je prostora dostupno i što glazba radi.

The Running Man (Elektronička / Miješana verzija)

Za razliku od "Running Man" plesa iz 80-ih prikazanog u odjeljku 8.2. Shuffle "Running Man" je klizajući, pokretni oblik istog vizualnog trika.

Shuffle Running Man uzorak.	Što ga razlikuje od hip-hop verzije?
Desni nogu udara naprijed (nisko - ispod visine koljena, prsti prema gore) dok lijevi nogu klizi unatrag po podu. Desni nogu dodiruje pod petom, a istovremeno lijevi nogu udara naprijed. Lijevi nogu dodiruje pod petom, a desni nogu udara naprijed. Peto-prstna akcija stvara klizavu kvalitetu: peta se prvo spusti, zatim se tijelo prebacuje i kotrlja prema prstima dok suprotni nogu izvršava svoj udarac.	Hip-hop "Running Man" podiže koljeno visoko i skače. "Shuffle Running Man" održava pokret nisko i glatko - udarac je nizak i produljen, stopalo ostaje blizu poda, slijetanje na petu i prste stvara klizanje umjesto skoka. Rezultat: hip-hop "Running Man" izgleda atletski i pun energije. "Shuffle Running Man" izgleda kao da tijelo vuče struja - naprijednjački zamah uz minimalan napor. Pod je sredstvo, a ne prepreka.

Raspon BPM za sva tri shuffle koraka: 128–160 BPM. T-Step i X-Step su najučinkovitiji na 130–145 BPM. Running Man funkcionira u cijelom rasponu, ali postaje istinski težak iznad 155 BPM za održavanje kvalitete - tada više podsjeća na stampanje nego na klizanje.

DnB — Rječnik termina vezanih za glazbeni žanr drum and bass.

DnB / Jungle footwork UK — jungle nastaje iz soundsystem kulture od 1992. do 1994., a Drum and Bass se formalizira od 1994. nadalje.

Odjeljak 3 dao je ključnu uputu za DnB: prelazak na polovicu tempa udaraljke (ekvivalent 80 BPM), a ne na cijeli breakbeat (160–180 BPM). To je ulazna točka. Evo cjelokupnog vokabulara.

Pomakni se.	Uzorak.	Podrijetlo / kulturni kontekst.	Kada se pojavi.
The Jungle Skank	Nagrnite se na desnu nogu. Lijeva noga se proteže naprijed i van (lagani udarac prema lijevom prednjem uglu), prsti su malo okrenuti prema van. Vratite lijevu nogu u sredinu. Nagrnite se na lijevu nogu. Desna noga se proteže naprijed i van (desni prednji ugao). Vratite. Naginjanje je izraženo - gornji dio tijela se naginje natrag dok se noga proteže naprijed, stvarajući protugravitaciju. Ovo nije mali pokret.	Direktno iz karipske soundsystem kulture, "skank" je pokret u reggae i dancehall glazbi koji je jungle preuzeo kada je spojio sound system kulturu s breakbeatom. Kada je jungle zadržao "skank", on je očuvao fizičku memoriju o svojim korijenima u karipskim imigrantskim zajednicama u Londonu.	Kada je bas linija istaknuta, a ritam je u sekciji koja se kreće umjesto da ima visok intenzitet. "Skank" diše - on služi za trenutke između vrhunaca koliko i za same "drops".
The DnB Step.	Kao što je predstavljeno u odjeljku 3: prelazak na ritam poluvremena. Stavite desnu nogu naprijed-desno u ritmu poluvremena (svaki drugi takt brzog brojanja). Stavite lijevu nogu naprijed-lijevo na sljedeći takt poluvremena. Tijelo se pomalo pomiče naprijed s svakim	Ovaj korak sintetizira agresivnu kvalitetu zvuka "gabber"a i ritmičku fluidnost "drum and bass"a. Polovični tempo je ključna spoznaja: "drum and bass" je najbrža glazba u ovom vodiču, ali se prirodno osjeća na najsporijoj individualnoj brzini.	Tijekom cijelog procesa, korak "DnB" je standardni pokret za sve koji su pronašli ritam polubrzine.

	korakom, a zatim se vraća u središnji položaj. Dodajte udarni element svakom koraku - noga dolazi, ne dodiruje.		
The DnB Headnod	Nije kontinuirano klimanje glavom koje je označeno kao problematično u odjeljku 5. "DnB" klimanje glavom je namjeran, izražajan pokret naprijed-dolje koji se izvodi na poliritmičnom udarcu, zadržavajući se trenutno na dnu, a zatim vraćajući se. To je sporo. Ima težinu. Slijedi niskofrekventne tonove, a ne breakbeat. U kombinaciji s "DnB" korakom, klimanje glavom uključuje cijelo gornje tijelo u poliritmično osjećaj.	Prirodan odgovor na specifičan karakter produkcije drum and bass glazbe je sljedeći: sub-bas frekvencija koja se osjeća u tijelu i brz ritam koji se nalazi iznad nje stvaraju iskustvo na dvije razine. "Headnod" (pokret glavom u ritmu) se događa na razini sub-basa.	Tijekom dijelova s jakim basovima i ritmičkim sekcijama.
Valjanje.	Bas linija u glazbi DnB često se valja i oscilira. Tijelo prati tu oscilaciju basa – počinje od donjeg dijela leđa, širi se uz kralježnicu i oslobađa kroz ramena. To nije potpuni pokret tijela kao u hip-hopu, već suptilnija vibracija specifična za bas, koja ide od donjeg dijela leđa prema gore.	Bas linije u žanrovima jungle i drum and bass imaju specifičnu, valovitu i naglašenu kvalitetu koja se razlikuje od kvadratnog basa techno glazbe ili ritmičnog udara house glazbe. "Roll-through" je prirodni odgovor tijela na tu kvalitetu.	Kada bas postaje jači. Ne u svakom taktu – već kada sama bas linija raste i se valja.

Hakken i Muzz.

Hakken – holandska scena gabbera/hardcorea – Rotterdam, početak 1990-ih – "hakken" znači sjeckati ili rezati na holandskom.

Muzz UK – preklapanje južnoazijske i pakistansko-britanske klubske kulture s hardcorem – od 2000-ih do danas.

THE CENTURION - Noga je instrument. Sve ostalo je dodatak.

Hakken je jedan od fizički najzahtjevnijih plesova u ovom vodiču. Pri brzinama gabbera i hardcorea (150–220 BPM), kontinuirani hakken može biti usporediv s visokointenzivnim intervalnim treninzima. Također, u najboljem izdanju, to je jedan od vizualno najupečatljivijih plesova – brza preciznost izmjeničnih udaraca nogama na brzini stvara hipnotičnu mehaničku kvalitetu koja odražava mehaničku intenzivnost glazbe kojoj pripada.

Stil	Uzorak.	Tehničke napomene.
Osnovni hakovi.	Stojte s nogama razmaknutim na širinu ramena. U ritmu svakog udara bubnja: izbacite desnu nogu naprijed i prema gore, istovremeno spuštajući lijevu nogu kako biste prenijeli težinu. Na sljedećem udaru: izbacite lijevu nogu naprijed, prenesite težinu na desnu stranu. Udari se smjenjuju točno s ritmom bubnja. Visina udara: od gležnja do koljena u osnovnoj verziji. Udar je prema naprijed, a ne u stranu. Koljeno se diže, donji dio noge ispružen, stopalo se podiže, a zatim se stopalo spušta dok se prebacuje težina.	Gornji dio tijela: u osnovnom hakkenu, relativno je stabilan – ruke su opuštene ili lagano napete. Pokret je gotovo isključivo ispod struka. Kontrast između eksplozivnog rada nogu i kontroliranog gornjeg dijela tijela je vizualna karakteristika hakkena. Izazov tempa: osnovni hakken na 160 BPM je kardio vježba. Na 180 BPM, to je atletski trening. Na 200 BPM, zahtijeva pravu fizičku pripremu. Ne pokušavajte s dugotrajnim brzim hakkenom bez prethodne kondicije.
Napredni hakken (viši udarci).	Koljeno se podiže do visine bokova ili više. Udaranje proteže donji dio noge naprijed tako da stopalo doseže naprijed na visini struka ili višlje. Povrat je brz - stopalo mora brzo doći natrag i dotaknuti tlo kako bi se prenijela težina za sljedeći udarac. To zahtijeva snagu fleksora kuka i brzu koordinaciju	Trunk se može malo nagrnuti unatrag dok nogu izvedete prema naprijed – isti princip protuglavanja kao kod "jungle skanka", ali puno izraženiji. Bez tog naginjanja unatrag, vrlo visoki udarci mogu povući cijelo tijelo naprijed i izgubiti se ravnotežu. Ruke: neki stilovi hakkena koriste pokret ruku

	mišića.	prema naprijed, suprotno od noge koja udara (kao kod trčanja). Drugi drže ruke nepomično. Oba načina su prihvatljiva.
Muzz – britanska varijanta.	Muzika "muzz" (žanr hardcorea/niše u Velikoj Britaniji, pod utjecajem južnoazijskih elemenata) stvara okruženje u kojem se stil plesa s udarcima nogu karakterističan za hakken susreće s tradicijom pokreta bhangre, prisutnom u klubovima južnoazijske dijaspore. Element bhangre: neki dijelovi plesa "muzz" uključuju angažman trupa koji je odsustvo u tradicionalnom hakkenu - blaga uključenost gornjeg dijela tijela koja aludira na pokrete ruku u bhangri, uz zadržavanje glavnog djelovanja udaranja nogama.	Muzički prostor "muzz" ima svoj vlastiti kulturni kontekst – glazba sadrži elemente južnoazijske glazbene produkcije (ritmove tabla, melodične strukture, vokalne uzorke iz bollywoodske ili pandžabske glazbe) u kombinaciji s jakim bas bubnjem karakterističnim za hardcore. Ples koji nastaje kao rezultat te kombinacije nije čisti "hakken" niti čista bhangra. To je treća stvar, specifična za te zajednice na tim događajima.

Fizička priprema za hakken: Ako planirate održavati hakken u visokom tempu, sljedeće pripreme smanjuju rizik od ozljeda: istezanje fleksora kuka prije događaja (ponovljeni visoki udarci nogama intenzivno opterećuju fleksore kuka), zagrijavanje lista i kvadricepsa (noge koje se koriste za slijetanje su pod plio metrijskim stresom u svakom koraku) i upravljanje elektrolitima (hakken brzo iscrpljuje kalij i magnezij putem znojenja pri visokoj intenzitetu). Protokol za elektrolite iz Dodatka Recovery Kernel-a primjenjiv je direktno.

Dubstep pokret – vokabular.

Dubstep: ples, britanski dubstep iz južnog Londona (2001.-2006.), globalna popularnost s "brostep" erom koju je obilježio Skrillex (2010.-2014.).

Dubstep je stvorio svoj vlastiti vokabular pokreta jer je stvarao glazbu za koju niti jedna postojeća plesna tradicija nije bila spremna odgovoriti. "Wobble" bas, ritam polovičnog tempa, ekstremni pad basa nakon duljeg zatišja, digitalne anomalije - sve su to zahtijevali nove fizičke reakcije.

Pomakni se.	Kako ga pokrenuti?	Na što reagira u	Kvaliteta kada je

		glazbi?	točno.
The Drop Lock.	Tijekom nagomilavanja (kada glazba akumulira energiju prema "dropu"): akumulirajte fizičku napetost - ruke se dižu, tijelo se naginje naprijed, mišići se aktiviraju. U točnom trenutku "dropa": svaki dio tijela istovremeno se ukoči. Zatim: otpustite i prenesite tu energiju u pokret koji "drop" zahtijeva.	Pad basa. Tišina koja prethodi njemu. Specifičan trenutak maksimalnog oslobađanja energije. "Drop lock" je reakcija tijela na pauzu prije oslobođenja.	Kao fotografija snimljena u trenutku maksimalne energije – tijelo u položaju koji je bio na rubu eksplozije. Zatim, eksplozija.
The Wobble.	"Wobble bass" (karakterističan zvuk dubstep produkcije) ritmički oscilira - pulsira na način koji ima određenu frekvenciju. Pomaknite ruke, trup ili cijelo tijelo u skladu s brzinom pulsa "wobblea". Ovo nije sinkronizirano s ritmom - već je sinkronizirano s frekvencijom "wobblea", koja je obično brža od ritma i ritmički nezavisna od njega.	Modulacija niskofrekventnog oscilatora (LFO) koja stvara "wobble" bas. "Wobble" je zvuk koji nastaje kada se parametar mijenja s određenom frekvencijom. Tijelo također može vibrirati istom frekvencijom.	Tijelo izgleda da vibrira - brza, ali kontrolirana oscilacija trupa ili ruku koja odgovara frekvenciji drhtanja. S udaljenosti: netko koji je u skladu s glazbom na frekvenciji ispod vidljive ritmike.
Greška.	Kada glazba sadrži digitalnu anomaliju – zastranjenje, ponavljanje, grešku – tijelo se s njom sinkronizira. U sredini pokreta: zamrzavanje. Ponavljanje. Zamrzavanje u istom položaju. Pokretanje ponovno. Tijelo oponaša digitalnu pogrešku. To zahtijeva brzu reakciju – anomalija mora biti predviđena (znajući	Digitalna priroda produkcije dubstepa – namjerne karakteristike elektroničke glazbene produkcije koje su stavljene u prvi plan kao estetski elementi. Zastranjivanje, ponavljanje, rezanje – ponekad se čini da glazba radi stvari koje zvuče poput grešaka. Tijelo to osjeća.	Robotski precizno. Zamrzavanje je potpuno. Ponavljanje je točno. Povratak pokretu je nagli. "Glitch dance" je tehnički najzahtjevniji element dubstep vokabulara jer zahtijeva apsolutnu kontrolu cijelog tijela u trenutku najveće

	pjesmu) ili izvršena čim se čuje.		očite slučajnosti.
Krump element.	Dubstepove agresivne bas linije pozvale su krump – snažan stil koji se izvodi iz centra grudnog koša i uključuje udaranja nogama – u elektroničke glazbene kontexte. Karakteristike krumpa uključuju: "chest pops" (naglo širenje grudnog koša na bas liniju), široka i snažna mašanja rukama, udaranja koja se usklađuju s ritmom basa. Krump element u dubstep plesu unio je hip-hopovu najfizički intenzivniju tradiciju kretanja u elektroničku glazbenu scenu.	Izražena fizička agresivnost nekih produkcija dubstepa – basovi na visokim razinama, izobliženi udarci bubnja, ritmični padovi. Ova glazba je fizički zastrašujuća. Reakcija krumpa je fizički primjerena.	Moćan, težak, stabilan. Tijelo ne lebdi – ono je učvršćeno. Svaki udar pogađa.

Clog i irski step: narodna ritamika koja nikada nije napustila pod.

Clog dance - Sjevernoengleske industrijske zajednice, 1700. godine do danas; Irski step dance - Irska, 17. stoljeća do danas.

THE CENTURION - Najstariji ritam za bubnjeve na modernoj plesnoj podlozi. Nikada nije nestao. Samo je promijenio odjeću.

Ples s čepovima i irski step nisu povijesne zanimljivosti. Njihova DNK nalazi se u koracima svakog brzog elektroničkog plesnog stila u ovom vodiču. Pokret pete i prstiju kod Melbourne Shufflea izravno je povezan s pokretom pete i prstiju kod plesa s čepovima. Brzi ritmički udarci nogama kod Hakkena temelje se na istom principu kao i munjevito brzi koraci irskog stepa – snaga kroz nogu, brzina kroz stopalo, rigidno gornji dio tijela koji omogućuje nogama da obave maksimalan rad.

Obje tradicije dijele nešto s filozofijom elektroničke glazbe o ritmu: one su perkusivne. Tijelo plesača je instrument koji stvara zvuk udaranjem u pod. Ovo nije metafora u tradicionalnom clogu – cipele plesača, koje imaju drvene potplate, doslovno su perkusijski instrumenti. Pod je bubanj. Tijelo ga svira.

Tradicija.	Osnovni fizički princip.	Što moderna elektronička glazba daje plesaču na plesnom podu?
Sjevernoengleski clog dance.	Čizma ima drvenu podlogu koja udarno dodiruje pod. Ples je stoga u osnovi ritmičan — svaki korak je udarac. Ritam plesa je također i zvuk plesa. "Double shuffle" (brza izmjena pete i vrha), "stamp" (prebacivanje cijele težine), "beat" (udar petom dok vrh ostaje na podu): ovo su osnovni elementi.	Kontrola pete i prstiju: sposobnost slijetanja petom prvo i prebacivanja težine na prste, ili slijetanje prstima prvo i kontroliranje dolaska pete, je ista vještina koja omogućuje klizavost Melbourne Shufflea. Tradicija nošenja štikli je ovu vještinu razvijala stoljećima. Ovaj princip se direktno prenosi.
Irski step dance.	Kruta gornja polovica tijela i eksplozivna donja polovica definiraju ovaj fizički izgled. Ruke visje na stranama - potpuno nepomično. Sva kretanja su od kuka prema dolje. Stopala izvode izuzetno brze, precizne sekvence udaranja, skokova i dodirivanja, dok je trup kontroliran i uspravan. Tijelo izgleda smireno iznad struka, dok stopala rade	Princip segmentacije tijela: sposobnost održavanja gornjeg i donjeg dijela tijela koji istovremeno obavljaju potpuno različite aktivnosti. Ovo je ista vještina koja je potrebna za: hakken (noge aktivne, gornji dio tijela kontroliran), crtanje oblika (ruke i noge izvode neovisne sekvence), i "dubstep glitch" (donji dio tijela nastavlja dok gornji dio tijela zamrzava). Irska

	nemoguće stvari ispod nje.	step tradicija je majstorski primjer ove segmentacije.
Prelazak na elektroničku glazbu.	Na događajima psytrancea i hard techna: pratite noge onih koji izvode brze sekvence udaranja nogama - oni izvode korake tradicionalnog plesa u tenisicama. Tijelo koje su odabrali za rave 2024. godine ima povezanost s tradicijama folklorne perkusije starim 300 godina, o kojima možda nisu ni svjesni.	Prepoznavanje: kada vidite brzi ritam udaranja nogama na elektroničkoj plesnoj podlozi, to je isti fizički stil kao i clog ples. Kada vidite rigidno gornje tijelo s eksplozivnim nogama u hakkenu, to je irski step princip. Prepoznavanje toga ne umanjuje te forme – već pokazuje dubinu ljudske ritmičke tradicije kojoj pripadaju.

Praktična primjena: Ako želite poboljšati svoj hakken ili shuffle korake, pogledajte videozapise o clog plesu i irskom step plesu, posebno one koji se fokusiraju na tehniku "petom-prstom" i kontrolu dodira stopala. Treniranje koraka koje su generacije folkloraša razvile kako bi poboljšale te specifične vještine, izravno je primjenjivo na vokabular plesa elektroničke glazbe. Ovo nije cross-training kao novost – ovo je pristup istom izvoru.

Odjeljak 8.9 – Dva arhetipa o kojima nitko ne govori.

THE CENTURION - Neke osobe su poput vatre, dok su druge poput biljke. Obje su ispravne. Ništa nije pogrešno.

Svaki plesni pod je pun takvih ljudi. Nitko ih službeno ne identificira. Oni se ne uče u nikakvom vodiču. Ali oni su stvarniji od T-stepa i Electric Slidea – fizički izrazi koji su toliko dosljedni u različitim mjestima, desetljećima i kontinentima da predstavljaju stvarne arhetipove ljudskog kretanja u glazbenom okruženju.

Ovi se oblici najviše ističu kada je plesač podignut – na zvučniku, platformi, pozornici ili podiju. Podignuti iznad mase, s pogledima svih prisutnih usmjerenim prema njima, ljudi često nesvjesno padaju u jedan od ova dva tipa. Ne po želji – već instinktivno. Glazba i visina zajedno otkrivaju nešto o tome kako tijelo želi biti u svijetu.

Vatrena gozba.

NA PODU – Neke osobe postanu vatrena bića kada glazba dosegne svoj vrhunac. Oni se protežu. Oni se šire. Oni bacaju varnice.

Plesač "Bonfire" na kutiji je specifičan i neoboriv fizički fenomen. Tijelo se širi prema gore i van. Ruke su ispružene. Prsti su protegnuti i raširenи. Pokret ima usmjerenje prema gore – osjećaj dizanja, težnja za većom visinom od one koju kutija pruža. Tijelo pokušava postati veće nego što je ono zapravo.

Fizičke karakteristike.	Pojmovi vezani za pokretljivost: * Hodanje * Trčanje * Skakanje * Plivanje * Penjanje * Gibanje * Pokreti * Vježbanje * Fizička aktivnost * Motorika	Odgovornost uzdignute pozicije.
Usmjereno prema gore u svim pokretima. Ruke se podižu iznad glave više nego što su uz tijelo. Grudni koš se diže – prsa se otvaraju prema publici.	THE REACH: jedna ili obje ruke se potpuno protežu prema gore, prsti su raširenи kao da hvataju nešto što pada iznad. Ruka nije ukočena - postoji blaga	Plesač na platformi je vizualni signal. Ljudi ispod njega gledaju prema gore. Energija plesača na platformi se osjeća u cijeloj prostoriji prije nego što se

Brada se podiže. Težište se pomiče naprijed na vrhove stopala, kao da će tijelo uskoro poletjeti. Ekspansija: zauzeti fizički prostor je maksimalan. Ruke su raširene, noge su postavljene u širem položaju nego što dopušta pod, cijeli opseg tijela je iskoristljen.	vibracija koja se širi od ramena do lakta i prstiju, kao da je ruka plamen koji se sužava na vrhu. THE SPARK: brzi vanjski pokreti ruku od središnje pozicije - vrhovi prstiju se ponavljano razdvajaju i otpuštaju, poput varnica koje napuštaju vatru. Visoka energija i visoka frekvencija pokreta ruku dok je ostatak tijela kontroliraniji. THE SWAY: cijelo tijelo se naginje lijevo i desno. stopala – ne struk. Punokretni pendul, poput plamena koji se kreće u vjetru. Širina titranja povećava se s energijom glazbe.	osjeti energija bilo kojeg drugog plesača. Publika u blizini preuzima svoju energiju od osobe koja je na visini. Ovo stvara odgovornost: vi ste pojačali signal. Sve što emitirate s platforme – apatija, izvedba, iskrena radost, povezanost – širit će se na publiku oko vas. Plesač "Bonfire" koji prenosi pravu vatru – a ne samo izvedbu vatre – osvjetljava prostor. Plesač "Bonfire" koji samo glumi da je u plamenu ostavlja publiku ravnodušnom.

Silazni dio: Najsnažniji pojedinačni pokret dostupan plesaču Bonfirea: obje ruke podignute do maksimalne visine tijekom izgradnje, zatim spuštaju se s padom - kontrolirani donji potez koji završava kada bas udari. Publika ispod to prima kao znak dirigenta za početak. To je kolektivni udah.

Oči: Oči plesača Bonfirea su važne. Oči koje gledaju prema gomili, uspostavljajući kontakt s pojedincima, iskreni osmijeh - to stvara stvarne promjene energije. Zatvorene oči u privatnom ekstazu na javnoj pozornici je propuštena prilika. Vi ste na pozornici. Budite na pozornici.

Biljka.

NA PODU – Neke osobe postanu ukorijenjene kada se pušta glazba. Učvršćene ispod. Ritam iznad. Sve se kreće od centra koji neprestano ostaje na mjestu.

The Plant je komplementarni arhetip vatrenog plamena (Bonfire). Gdje vatreni plamen doseže prema gore, biljka ide dolje - težina se prenosi, veza s podom postaje dublja, korijenje se ukorjenjuje. I tada, iz tog korijena, cijelo gornje tijelo postaje slobodno. Grane se kreću dok je deblo nepromijenjeno.

Fizičke karakteristike.	Pojmovi vezani za pokretljivost:	Gdje se pojavljuje.

	* **Hodanje** * **Trčanje** * **Skakanje** * **Plivanje** * **Penjanje** * **Gibanje** * **Pokreti** * **Vježbanje** * **Fizička aktivnost** * **Motorika**	
U kontaktu s podom: široka postava, niska težina, koljena s blagim trajnim savijanjem. Tijelo je povezano s podom, a ne se diže od njega. Osjeća se težina – plesač izgleda kao da pripada točno mjestu na kojem stoji i da ga niti jedan vjetar ne može pomaknuti. Slobodno: od kuka naviše, tijelo je fluidno. Isti vjetar koji ne može pomaknuti noge čini da se sve iznad struka kreće. Ruke se prirodno protežu i mijenjaju smjer u glatkim krivinama. Glava se naginje i prati pokrete. Leđna kralježnica se valja.	THE SWAY: ruke i trup se kreću u istom smjeru kao zamišljeni vjetar. Ne radi se o mehaničkom kretanju lijevo-desno – već o fluidnoj promjeni smjera koja nema fiksnu krajnju točku. Kretanje traje dok ga nešto ne promijeni, a zatim ide negdje drugdje. THE WAVE: fluidan pokret koji prolazi od jedne ruke kroz trup i izlazi kroz drugu ruku. Jedan kontinuirani impuls kroz cijelo gornje tijelo. Ne radi se o rotaciji tijela (koja je kičma po kičmu), već o valovima – jednoj energiji koja putuje kroz fleksibilnu sredinu. THE UNFURL: od položaja sa rukama prekrštenim ili blizu tijela, dolazi do polaganog širenja prema van – kao Biljka razotvara list. Ruka vodi, ruka prati, rame prate ruku.	Psytrance događaji, gdje glazba ima svojstvenu, organsku i spiralnu kvalitetu. Downtempo i organska elektronička glazba. Sunset setovi na otvorenim festivalima. Trenuci u bilo kojem događaju kada se glazba smanji na minimalniji, teksturalni dio. The Plant također se pojavljuje na događajima s visokom energijom tijekom trenutaka oporavka – kada se glazba privremeno smiri, Bonfire može postati Plant za jednu frazu, a zatim se vratiti. Arhetip nije fiksiran.

Biljka na vjetru vs. biljka u mirnom zraku: Kvaliteta zamišljenog okoliša utječe na kvalitetu pokreta. Blagi povjetar stvara male, suptilne i kontinuirane pokrete. Jak vjetar uzrokuje veće promjene smjera. Oluja proizvodi kontrolirani kaos - korijenje se drži dok se grane stvarno testiraju. Uskladite zamišljeni vjetar s energijom glazbe. Biljka ne bira fiksnu brzinu ljuljanja - ona reagira na "vrijeme" glazbe.

Oči: Oči plesača "Plant" obično su djelomično zatvorene ili imaju meki, nejasni izraz - gledaju u ništa određeno, primajući sve. Ovo je suprotno usmjerenom pogledu "Bonfire"-a. Oba načina pogleda su ispravna za njihov arhetip.

Protokol "Box Dancer".

THE CENTURION - Prihvatili ste unapređenje. Sada prihvatite i odgovornost.

Kada stupite na pozornicu, govornicu, platformu ili podij, bez obzira na mjesto održavanja događaja:

1. SAZNAJTE SVOJ ARHETIP PRIJE NEGO ŠTO PREUZMETE ULOGU. Koji ste vi večeras? "Bonfire" želi energiju publike i daje je nazad. "Biljka" želi prostor za unutarnji rad i treba biti cijenjena, a ne izvedena. Prepoznavanje svog arhetipa govori vam trebate li uspostaviti vizualni kontakt (Bonfire) ili zatvoriti oči (Biljka).
2. PRIJE ODREĐIVANJA MJESTA, PROVJERITE OKOLINU. Gdje je energija mase najizraženija? Smjestite se blizu toga ako ste "Bonfire" (vaša energija doprinosi njihovoj i obrnuto). Smjestite se na rub ako ste "Plant" (potreban vam je prostor od energije mase kako biste mogli raditi ono što radite).
3. POSVETITE SE OD SAMOG ČASA KADA UĐETE U AKCIJU. Neodlučan boksač je gori od boksača koji uopće ne nastupa. Ako se prijavite, odlučujete da budete vidljivi. Budite vidljivi s namjerom.
4. ZNATE KADA JE VRIJEME SIĆI. Osoba koja je "na uzbuđenju" već četiri sata više nije signal – postala je dio okoliša. Energija uzbuđenja dolazi od novosti i predanosti, a obje imaju vremenske granice. Siđite prije nego što prostor prestane izgledati privlačno.
5. Pozovite nekoga. T ples zač koji nastupa pred publikom je jedna energija. Dva čovjeka na kutiji koja pleše zajedno – Bonfire i Plant, ili dva Bonfirea, ili dva Planta – stvaraju vizualni dijalog koji publika doživljava kao razgovor, a ne kao izvedbu.

Kompletni vodič: Obavijest o objavi.

THE CENTURION - Sve što pripada knjižnici sada je u knjižnici.

Vodič za primjenu Recovery Kernela sada sadrži sljedeće informacije, raspoređene u različite odjeljke i uključujući ovo konačno izdanje:

- Odjeljak 0: Orijentacija na lokaciji – avionski obilazak, ugljikov dioksid i kisik, udaljenost za hidrataciju, mjesta za odmor, kolone.
- Odjeljci 1–3: Osnove (prijenos težine, tri univerzalna pokreta), pozajmljeni pokreti (tango, cha-cha, udarac nogom), mapa BPM-a kroz sedam raspona tempa.
- Odjeljci 4–7: Problem s telefonom, što zapravo nije u redu, mapa vježbanja i potrošnja kalorija, natjecateljski aspekt i interakcija.
- Odjeljak 8: Kompletan katalog klasičnih pokreta — formacijski pokreti, arhiv iz 80-ih, arhiv iz 90-ih, suvremeni arhiv, latinski arhiv, "The Spin", Vogueing i Ballroom, elektroničke subkulture (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle s T-stepom/X-stepom/Running Man, vokabular DnB-a, Hakken i Muzz), Clog i irski step.
- Odjeljak 8.9: Dva neimenovana arhetipa — "Bonfire" i "The Plant" — s protokolom za "box dancer".
- Poglavlje 9: Entropija plesa i međugeneracijska pomoć.

Svaki pokret u ovom vodiču izmišljen je od strane osobe u sobi s glazbom koja je tražila način da bude dio nje. Vodič završava tamo gdje počinje plesni pod: u trenutku kada se obrasci koraka postanu manje važni od impulsa koji ih je stvorio.

Znajte korake. Zatim ih zaboravite. Radite ono što vam glazba govori.

— — —

VODIČ ZA PRIMJENU PROGRAMA "RECOVERY KERNEL" – POTPUNO.

Odjeljak 0 · Odjeljci 1–7 · Odjeljak 8 (8.1–8.9) · Odjeljak 9

The Recovery Kernel | Serija "Intelligence na plesnoj podlozi".

Pod se održava živim kada netko odbije otići s njega.

SEKCIJA 9

TANAC NAIVNOSTI I MEĐUGENERACIJSKA POMOĆ.

Nauka o propadanju plesne podloge. Jedan potez koji je vraća u život.

Dance Entropy: Fizika plesnog podija koji umire.

THE CENTURION - Entropija nije metafora. To je ono što se događa kada energija napušta sustav brže nego što ulazi.

U termodinamici, entropija je tendencija zatvorenog sustava prema neredu – prema stanju niže organizirane energije. Na plesnom podu, entropija je tendencija mase ljudi da sjednu. To je postupno ispražnjavanje poda. Izvođač nastupa za sve manje aktivne publike. Masa ljudi koja je došla plešući, a sada sjedi. Prostor koji je bio živ u 22 sata i smiren do 1 sat nakon ponoći.

Predstave i događaji u ustanovama za starije osobe – događaji koji ciljaju na stariju publiku, događaji koji su počeli rano i dosegli vrhunac rano, tribute bendovi i emisije nostalgije te izvrsni DJ-i čija je publika s njima već trideset godina – specifični su konteksti u kojima je entropija plesa najvidljivija i najvažnija. Publika ima najveće znanje o plesu od bilo koje druge skupine u bilo kojem prostoru. Oni imaju najveću emocionalnu vezanost za glazbu. Također, oni imaju najumornije noge, najviše decenija akumuliranih društvenih inhibicija i najviše razloga da gledaju sa stolice umjesto da se pridruže na podu.

9.1 – Fizika plesa i entropija.

Mehanizam entropije.	Što to izgleda.	Kako se to kombinira.
Kritična masa gubitka: plesni pod zahtijeva minimalnu gustoću aktivnih plesača kako bi održao svoju energiju. Ispod tog praga, pojedinci koji bi možda ostali plesati osjećaju se izloženo i nesigurno, te sjednu.	Pod je zauzet 70% tijekom vrhunca. Jedna grupa odlazi da sjedne. Ostali plesači osjećaju se više primjetno. Još dvije grupe odu na rubove. Pod je sada zauzet 40%. DJ to vidi iz kabine. Ostali plesači osjećaju promjenu energije. Još ljudi odlazi.	Svaki odlazak čini sljedeći još vjerojatnijim. Stopa odlaska se ubrzava nelinearno nakon što se dostigne kritična masa. Pod koji je bio pun u 23 sata može biti prazan do 23:45 sati kroz ovaj lančani efekt, bez promjene kvalitete glazbe ili entuzijazma publike - samo zbog mehanike društvenog odobrenja.
Zamka promatrača: Sjedneći gledatelji u prostoru namijenjenom za ples samo gledaju, umjesto da sudjeluju. Gledanje zahtijeva kvalitetu. Sudjelovanje	Sjedeća publika procjenjuje. Plješče ili ne. Gleda u telefon ili ne. Postaje pasivna publika za izložbu uživo koja je osmišljena za aktivno sudjelovanje. Izvođač može osjetiti tu promjenu.	Izvođač se prilagođava prostoru – nastupa za sjedeću publiku, umjesto da potiče energičnost među onima koji stoje. Ovo dodatno smanjuje mogućnost plesa. Entropija se ubrzava kroz vlastiti odgovor izvođača na nju.

zahtijeva samo volju.		
Faktor dobi: fizička umornost, bolovi u zglobovima, akumulirana socijalna inhibicija, osjećaj da je ples "za mlade" - sve to su pogrešni uvjerenja koja postaju samoispunjavajuća kada se na njima djeluje.	Starija osoba u prostoru sjedi, ne zato što ne želi plesati, već jer nije sigurna hoće li njen ples biti prihvaćen ili ismijan. Ona ima najdublju povezanost s glazbom u prostoriji. Ima najmanje vidljivih vršnjaka na podu.	Kada starija publika sjedi, s poda odlaze osobe koje imaju najdublje glazbeno znanje, najveću povijest povezanosti s izvođačem i najveću emocionalnu vezanost za događaj. Poda postaje mlađa i manje duboko povezana. Entropija predstavlja gubitak znanja, a ne samo gubitak energije.

9.2 — Međugeneracijska pomoć

STARI RATNIK – Osoba koja pleše od prije nego što ste se vi rodili, ima nešto što vi nemate. Saznajte to.

Ovaj odjeljak nadmašuje sve ostalo u ovom vodiču za određeni trenutak kada se situacija pogorša. Svaka tehnika, svaki korak, svaka pozajmljena vježba iz tanga i cha-cha - ništa nije važnije od ovog jednog socijalnog čina kada je prostor opasan i starija osoba sjedi na rubu i promatra.

INTERGENERACIJSKI PROTOKOL SPAŠAVANJA

1. Pronađite stariju osobu na rubu – onu koja promatra pod i čiji je izraz lica odražava nekoga tko duboko razumije tu glazbu, ali još nije odlučila hoće li se pridružiti večeras.
2. Uspostavite vizualni kontakt. Nasmiješite se – iskreno. Protegnite ruku ili napravite mali gest koji poziva: "dođite". Ne radite to kao dio predstave, već kao iskreni poziv.
3. Ako se pridruže vama: odmah počnite oponašati njihov stil. Ne svoj. Njihov. Promatrajte što rade i prilagodite se tome. Oni nisu vaši učenici. Vi ste njihovi.

Razumijem. Spreman sam za prevođenje i pridržavanje navedenih pravila. Slobodno mi pošaljite tekst.

5. Ostanite s njima. Ne prelazite na drugu osobu. Čin ostanka - kada netko odluči plesati upravo s njima, a ne nasuprot njima - vraća im osjećaj povezanosti s prostorom za ples.
6. **Pratite pod. Spasavanje je u tijeku.**

9.3 — Zrcadleni meč

Zadrigivanje je specifična tehnika. Kada uskladite način ponašanja s nečijom "vibracijom" i vratite je njima, događa se nekoliko stvari na neuronskoj razini:

- Osjećaju se primijećeno – ne kao promatrači njihovog plesa, već kao sudionici u njemu. Vi ne gledate njihove pokrete; vi ih sami izvodite. To je temeljno drugačije.
- Osjećaju se potvrđeno – činjenica da ste odlučili uskladiti se s njima, umjesto da im pokažete nešto drugačije, komunicira: vaš stil je vrijedan oponašanja. Vaš stil ima vrijednost.
- Postaju više angažirani - ljudi plešu punije kada se njihovo kretanje ogleda. Ista neuroznanost koja je u osnovi socijalne povezanosti sinkroniziranog pokreta primjenjuje se ovdje. Vi stvarate sinhronizaciju između dvije osobe.
- Vode vas koračima koje ne poznajete – iskusniji plesač u klubu koji sluša glazbu koju prati već trideset godina, zna mnogo toga. Ima pokrete koji su nastali desetljećima prije nego što su se pokreti iz 8. dijela ovog vodiča osmislili. Oponašajte ih. Naučite nešto pravo.

9.4 — Što oni znaju, a vi ne?

THE CENTURION - Trideset godina na plesnom podiju je viša škola koju nijedan vodič ne može zamijeniti.

Osoba koja pohađa ovakve događaje od kada je glazba bila nova, nosi:

- Bili su u sobi kada je DJ prvi put pustio ovu pjesmu. Znaaju kako se ta glazba osjećala prije nego što je postala dio prošlosti. Taj osjećaj živi u njihovom tijelu.
- Potezi koji su bili autentični tada – prije nego što su ti potezi postali komercijalni, prije nego što su se pojavili u glazbenim spotovima, prije nego što su bili uključeni u ovaj vodič. Originalan izraz pokreta prije nego što je postao nešto definirano i poučljivo.
- Socijalna povijest prostorije – s kim je tko plesao, što se događalo u svijetu kada je ova glazba nastala, što je značila zajednici iz koje potječe. Ovo nije nostalgija. To je živi arhiv.
- Fizička mudrost o održivosti – plesač koji pleše već trideset godina zna stvari o tempu, o odmoru, o tome kako biti na podu cijelu noć bez kolapsa, što dvadesetpetogodišnjak na svom prvom festivalu još ne zna. Promatrajte kako oni štede energiju. Promatrajte kako povećavaju intenzitet. To je nastavni plan i program.

9.5 — Efekt domino.

Međugeneracijska pomoć nije individualna aktivnost. Kada mlađa osoba dovede stariju osobu na pod i plesa s njom s iskrenom pažnjom i poštovanjem, istovremeno se događa nekoliko stvari:

- Starija osoba primjećuje reakciju svojih vršnjaka. Jedna ili dvije osobe koje su sjedile pored njih ustaju. Kritična masa počinje se ponovno okupljati.

- Energija u prostoriji postaje vidljivo jača. DJ to može osjetiti. Izvođači to mogu prepoznati. Prostor koji je bio na izdisaju dobiva znak da se pod želi oživjeti.
- Ostali prisutni reagiraju na kvalitetu interakcije – postoji nešto posebno dirljivo u promatranju autentičnog međugeneracijskog plesa. To komunicira da glazba povezuje ljude kroz vrijeme, preko generacija i različita životna iskustva. To je podsjetnik koji su svi u sobi trebali.
- Prijenos znanja se događa. Mlađi plesač nešto nauči. Stariji plesač podučava bez da je bio zatražen za to. Oboje naprave dobit.

Što mlađa plesačica daje?	Što starija plesačica daje?
Fizička energija i volja za kretanje. Poziv – gesta koja govori: ti pripadaš ovdje večeras. Oslikavanje – odraz koji kaže: tvoj ritam ima vrijednost. Povezanost – specifično iskustvo plesa s nekim, a ne samo promatranje. Podsjetnik da je glazba za sve koji je vole.	Originalni ritam – pokret koji prethodi naučenoj verziji. Povijest – kontekst koji čini glazbu trodimenzionalnom. Mudrost – trideset godina iskustva u plesu. Dopuštenje – kada se oni vrate na pod, drugi ih slijede. Pouka – koju nijedan vodič, uključujući ovaj, ne može pružiti.

9.6 — Ponovno pokretanje sustava: Potpuni protokol za hitnu intervenciju.

Kada primijetite da se energija na podu smanjuje – razblaživanje publike, pad energije, izvođač prilagođava nastup sjedećoj publici – postupajte u sljedećem redoslijedu:

1. NE ČEKAJTE da netko drugi počne. Osoba koja čeka da se situacija pogorša, a ne poduzima ništa, postaje dio entropije. Osoba koja djeluje je protudjelovanje.
2. PRONAĐITE jednu stariju osobu koja je u opasnosti. Izvedite sekvencu međugeneracijske pomoći iz točke 9.2. Ovo je uvijek prvi korak.
3. ZAPOČNITE KONGA LINIJU. Odjeljak 0: Tri osobe čine kongu liniju. Održavajte kontakt s vanjskim rubom, pozovite sjedeće i pridružite im se. Konga linija preseca sve društvene grupe i pruža sudjelovanje bez potrebe za posebnim vještinama.
4. VOZ. Nakon kružnog plesa, usporite i formirajte "voz": ruke na ramenima, sinkronizirani skokovi. Fizička povezanost u "vozu" održava energiju grupe bez potrebe za individualnim vještinama.
5. OGLEDALO NA PODU. Kada više ljudi pleše, pronađite osobu s najboljim ritmom i javno je oponašajte. Ostali će vas gledati kako oponašate. Neki od njih također će početi oponašati. Ritam se širi kroz oponašanje.
6. OSTANITE. Spašavanje kroz entropiju zahtijeva kontinuiranu predanost. Ostanite na podu. Plesajte kroz tranziciju. Pod koji ponovno doseže kritičnu masu, čini to jer je netko odbio s njega otići.

Knjižnica i život.

THE CENTURION - Svaki korak u ovom vodiču izmislio je netko tko osjeća ono što vi osjećate sada - glazba koja zahtijeva reakciju.

The Electric Slide nije napisan u studiju. Nastao je iz zajednice ljudi koji su trebali način da budu zajedno u glazbi i nastavili su ponavljati iste korake dok ti koraci nisu dobili ime. "Running Man" bio je instinkt nekog čovjeka pretvoren u ponavljajući pokret. "Roger Rabbit" bio je nečiji užitak zabilježen i preveden u niz koraka. "Cabbage Patch". "The Butterfly". "Moonwalk". Svaki pokret u ovom arhivu izumio je netko u sobi s glazbom, a njegovo tijelo je napravilo nešto autentično, a ljudi oko njega su to vidjeli i oponijali.

Osoba starije dobi na rubu događaja bila je u sobi kada su neki od ovih pokreta izmišljeni. Bila je tu kada je glazba bila nova. Ona nosi taj originalni trenutak u svom tijelu - ne kao sjećanje, već kao fizičko znanje. "Zrckalni" susret nije milostinja. To je nauka.

Entropija u plesu nastaje kada mlađa publika pretpostavlja da starija grupa nema što ponuditi na plesnom podu. Međugeneracijski "spas" se događa kada netko shvati da je živuća arhivska zbirka plesnog poda skupina ljudi koja je najduže na njemu bila prisutna.

Vratite ih. Saznajte što znaju. Učinite da se osjećaju dobrodošlima u hram koji je njihova generacija pomogla izgraditi.

— — —

Odjeljci 8 i 9 Vodiča za korištenje programa Recovery Kernel.
Pročitajte sa: Odjeljak 0 (Orijentacija prostora) · Odjeljci 1-7 (Osnovne informacije i mapa procesa) · Protokoli hrama.

Pod se održava živim kada netko odbije otići.

Ples je prirodna arhitektura.

THE CENTURION - Tijelo koje zna kako se kretati ima jedan razlog manje da posegne za supstancijom.

Recovery Kernelov C-28 okvir navodi dopamin, endorfine i anandamid koje prirodna struktura proizvodi. Usporeno plesanje pri odgovarajućoj intenzitetu proizvodi sve tri – kardiovaskularnu oslobađanje endorfina, dopamin ritmičke nagrade i anandamid dugotrajne ritmične fizičke aktivnosti. To je isti farmakološki profil koji te supstance približavaju. Tijelo koje zna kako pristupiti tome kroz pokret ima drugačiji odnos prema supstancama u prostoriji.

Ovaj vodič ne tvrdi da droge čine ljude lošim plesačima. Neka od najboljih plesova na svijetu događaju se u specifičnom biokemijskom okruženju dobro organizirane

MDMA partije na podu koji je za to predviđen. Ovaj vodič tvrdi da vještina plesa, neovisno o tom kontekstu, mijenja iskustvo svakog trenutka na podu — od početka, preko uspona, do vrhunca, silaska i uspomena sljedećeg jutra.

Dvostruki korak s dozom predanosti je zadovoljniji za izvođenje nego nervozno poskakivanje. Tango pauza u točno određenom trenutku glazbe je jedno od najtiših i najugodnijih fizičkih iskustava dostupnih u klubu. Snažan udarac koji se poklapa s bubnjem na 150 BPM je kada tijelo i glazba postaju jedno, barem na kratko. Ovo nisu zamjene za farmakološko iskustvo. To je ono što farmakološko iskustvo otprilike pokušava postići.

Poznajte BPM. Znajte što vaše tijelo s njim čini. Posvetite se pokretu. Odložite telefon. Muzika vas uči. Tijelo koje se kreće je tijelo koje može učiti.

— — —